سحابات

الحب الصيفية

محمد خالد



للنشر والتوزيع



سحابات الحب الصيفة

اسم الكتـــاب : سحابات الحب الصيفية

اسـم المـؤلـف : محمد خالد

الاشـراف العـام: جمال ابراهيم

الـنـاشـــــــر : الحريه للنشر والتوزيع

رقـــم الإيـــداع 2012/ 25160

الترقيم الدولى: 977-5832-65-3

الطبعـة الأولى: 2012





3 ميدان عرابى - وسط البلد - القاهرة
0111 222 74 23 - 012 238 779 21
تليفون وفاكس: 679 45 57 022 002

مقدمة لابد من قراءتها أولاً

فن احتواء المشاكل الزوجية :

هذه قصة سريعة الايقاع تتحدث عن زوجين مضى على زواجهما سنوات عدة، وصار لديهما أبناء وأسرة، ومازالت إلى الآن تشتعل الخلافات بينهما لأن جذور الغضب ظلت متقدة إلى يومنا هذا، وهذه حالة تتكرر في الكثير من البيوت، بل لا تكاد أن تجد منزلاً يخلو منها.

لقد شاء الله سبحانه أن يكون الهدف الأسمى من الزواج هو المودة والسكن والرحمة والعيش في ظل حياة كريمة هانئة المسير، ولكن في الواقع لا تجد ذاك المنزل إلا في الأحلام أو في المدينة الفاضلة التي تخيلها الفيلسوف أرسطو قبل 2300 سنة خلت، إذن المشاكل الزوجية شر لابد منه والخلافات التي تعترض حياة كل زوجين أمر حتمي متأكد عبر الزمان والأوقات، بل أسرد لك معلومة عجيبة أستخلصها علماء الاجتماع بعد أن أجروا عدة دراسات على عدد من الحالات الزوجية الناجحة وأخرى فاشلة، حيث تبين أن تلك المشاكل والخلافات الزوجية البسيطة التي واجهت كلاً الزوجين في بداية معتركهما الأسري كانت سبباً رئيسياً في

زيادة التقارب بينهما، وأدت إلى مزيد من الحب والتفاهم، والسبب هـو أن كلاً منهما قد فهم نفسية الآخر واستطاع أن يؤقلم نفسه مع شريك حياتـه. إذن نقول لكل زوجين إن المشكلات الزوجية إنما هي أمر طبيعـي، ولكـن بالحوار والتفاهم ومحاولة حل أية مشكلة مهما كانت صغيرة أولاً بأول.

يقول علماء النفس والاجتماع: إن الحياة الزوجية بحاجة إلى البهـارات والتوابل المتمثلة في الخلافـات الزوجيـة) بهـذه القاعـدة نتوجـه لـلأزواج متسائلين: هل يمكن أن تعيشوا مع زوجاتكم دون خلافات؟ بـالطبع لا.. فالعسل غير دائم والخلافات ليست لها نهايـة محـددة، لأن الحيـاة الأسريـة تعتبر كأي نظام يعتريه العطل ويتعرض للتوقف والصيانة فكـذلك النظـام الأسري لأنـه نظـام بـشري في المقـام الأول تختلـف نفـسياتهم ورغبـاتهم ومتطلباتهم ولكل منهم إرادة ومزاج يختلف عن غيره.

ولكننا نقول بأن وجود الخلاف أمر طبيعي ولكن تكراره واسـتمراره ينذر بالخطر. فتستطيع أن نحتوي أي خلاف ونعالجـه بـشيء مـن التفـاهم والود والهدوء النفسي.

تلك كانت مقدمة لدراسة حديثة قام بها الأسـتاذ خليفـة المحـرزي – مدير مركز الترابط الأسري في الجامعة العربية حـول فـن احتـواء المـشاكل الزوجية وأسبابها .

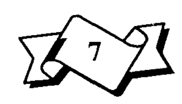
ويرى الباحث أن عناصر الخلاف تحـصل تلقائيـاً لكـل علاقـة ثنائيـة الوجود على وجه الأرض لكنها تتفاقم بسبب التعامل السلبي وعدم خلـق

مناسب لطرح الموضوع لتؤدي لمضاعفات خطيرة تؤدي إلى تراكمات نفسية عديدة وتمتد إلى تبادل الاتهامات ومنها إلى قذف الآخر بالكلمات الجارحة أو البذيئة لتتحول لمعركة حامية بين الطرفين كل منهما يريد أن يثبت للطرف الآخر مدى قوته وعتاده بشتى الوسائل، لتصل الحياة الزوجية في النهاية إلى طريق مسدود، فإذا ما افتقد الزوجان المهارات الزوجية لإدارة المشكلة، ولم يسلكا الأسس المنهجية للتعامل مع الخلافات، فهي البشارة السوء في تحطم العلاقات الزوجية نتيجة للتصدع المتكرر ولعدم معرفة الحلول الكفيلة لوقف هذا النزيف، ومحاولة كلا الزوجين الاستبداد في الرأي والسيطرة على شريك الحياة.

ويقدم المحرزي ثمانية أسباب لحدوث الخلافات الزوجية بشكل عام وهي كما يلي:

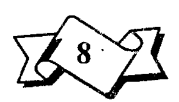
- الحالة النفسية التي يكون عليها الشخص.
- عدم فهم الأطراف في الحوار وعدم الاستعداد للاستماع للطرف الآخر.
- عدم تنازل كلا الطرفين عن فكرته وعدم معرفة حل المشكلة بطريقة منهجية.

وحتى لو كانت المشكلة ليست بسبب تلك المسائل الثلاث، في ظاهرها ولكنها في حقيقتها تكون نابعة منها بطريقة لا ينتبه لها الزوجان.



- تدخل الأقارب في حياة الزوجين.
- الفشل في العلاقات الجنسية بين الزوجين.
- العناد والتحدي واتباع أسلوب العين بالعين والسن بالسن.
- عدم اهتمام كلا الطرفين للآخر والانسياق وراء المشاعر الانفعالية.
- ضعف مشاركة الزوج في الحياة العائلية وإلقاء المسؤولية على الزوجة.
- عقم أو مرض أحد الزوجين بأحد الأمراض الوراثية.
- الفارق في المستوى الثقافي أو الاجتماعي بين الزوجين.
- المناقشة في أوقات غير مناسبة.

ويتفق الباحث فيما يؤكده علماء النفس والأجنة أنه لا يوجد على وجه الأرض إنسان متطابق مع الآخر، مهما بلغت درجة التشابه والاقتراب حتى لو كان جنيناً في بطن أمه، حيث يؤكد العلماء بأنه لو كان الجنين توءما واحداً يتغذى من حبل واحد فإنه يبقى مختلف الطباع النفسية والسلوك والاحساس، فما بالك وأنت جئت من بيئة مغايرة عن البيئة التي نشأت فيها زوجتك وترعرعت على مبادىء وأسس وتلقت قيماً معينة تختلف عما نشأت عليه قبل الزواج، إذن ألا ترى بأن الخلاف مع زوجتك هو أمر طبيعي.



مشاكل مرحلية

ويوضح الباحث الأسباب التي تؤدي للمشاكل الزوجية بين الزوجين، والتي قد تختلف من عمر لآخر فالمشاكل التي تحدث في السنة الأولى تختلف من وقت لآخر تبعاً لظروف الزوجين وما يعترضهما من مواقف وأحداث تتبدل فيها مشاكلهما وتتغير.

خلال مرحلة 25 سنة

سبب غضب الزوجين:

1- اللامبالاة من قبل الزوج.

2- عدم احترام المشاعر والعواطف.

3- التأخر الدائم عن المنزل ليلاً.

4- عدم توفير المتطلبات الشخصية.

5- إهمال المناسبات الزوجية وعدم تذكرها مثل يوم الزفاف وغيرها.

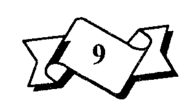
6- الإسراف على أمور تافهة كما تراها الزوجة.

سبب غضب الزوج:

1- إفشاء الزوجة الأسرار المالية لأهلها.

2- عدم تحمل عصبية الزوج.

3- عدم الاهتمام بواجبات الأبناء الدراسية.



خلال مرحلة 35 سنة

سبب غضب الزوجين:

1- تفضيل الزوج للأهل والأم بالذات في معظم شؤون المنزل والحياة الأسرية.

2- عدم المشاركة في مسؤولية تربية الأبناء.

3- تفكير الرجال بالزوجة الثانية.

4- التعامل مع الآباء والزوج بعصبية.

5- افتقاد الحوار مع الزوج لانشغاله خارج المنزل.

6- الضغط النفسي الشديد الذي تتعرض له الزوجات في ذلك العمر.

سبب غضب الأزواج:

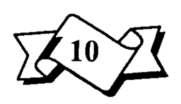
1- التدخل في خصوصيات الزوج وخاصة الجوانب المالية بفضولية واضحة.

2- إهمال الزوجة لنظافة المنزل.

3- تصنت الزوجات على المكالمات أو الاطلاع على الرسائل في الهاتف النقال.

4- عدم الاهتمام بالمناسبات الخاصة بأهل الزوج.

5- الذهاب المستمر وبكثرة إلى أهلها لأقل مشكلة.



خلال مرحلة 45 سنة

أسباب غضب الزوجات

1- غياب الزوج عن البيت لمدة طويلة وانشغاله معظم الفترات.
2- التفكير الجاد للزواج من أخرى دون مراعاة مشاعرها وقد يستعملها كورقة ضغط.
3- استمتاع الزوج مع أقرانه من كبار السن في الجلوس على المقاهي أو المجالس.
4- الإكثار من السفر داخل وخارج الدولة دون اصطحاب الزوجة.
5- شعور الزوج بالملل والروتين المتكرر والهروب خارج المنزل.
6- شعور الزوجة بأنها لم تعد موضع اهتمام الزوج واعجابه.

أسباب غضب الأزواج:

1- اهمال الزوجة في نفسها ومظهرها الخارجي.
2- الاصابة ببعض الأمراض والخمول والتراخي والبرود في التعامل.
3- قضاء معظم الوقت عند الصديقات وتلبية الدعوات والغزائم.
4- عدم الاهتمام بأمور الأبناء.
5- الاسراف في طلباتها الشخصية والمتعلقة بالكماليات.

أنواع المشاكل الزوجية

ويقسم باحث الدراسة المشاكل الزوجية إلى أربعة أنواع رئيسية ثم تتفرع عنها بقية الأنواع الأخرى منها:

1- المشاكل المتقطعة: وهي تنشأ حسب الظروف التي تعترض الأسرة وتنتهي بانتهائها وهي التي تسمى بالمشاكل العادية.

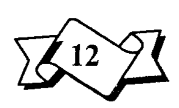
2- المشاكل الدائمة: وهي التي تبدأ مع بداية الزواج وتستمر لفترة شبه دائمة لا تنتهي بحيث تصبح هي الغالبة على حياة الزوجين.

3- المشاكل الظاهرة: وهي التي يحس بها الآخرون وقد ترى آثارها واضحة جلية يشاهدها العيان مثل آثار العنف المنزلي وغيرها.

4- المشاكل المخفية: وهي تنشأ في داخل أحد الزوجين ولا يحس بها الطرف الآخر وهذه من أخطر الأنواع لأنها قد تنفجر في أي لحظة ممكنة، محدثة الكثير من المشاكل الوخيمة وهي التي تسمى بالكبت الداخلي.

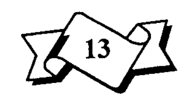
ويؤكد المحرزي أن من أهم الأسباب العامة للمشاكل الزوجية هي:

- التغيير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع ونزولها للميدان إلى جانب الرجل والشعور بالاستقلالية المادية والمركز الاجتماعي الذي تكون فيه، حيث أشارت الدراسات التي قام بها لفيف من



المختصين أن المشاكل تزداد في المجتمعات التي ترتفع فيها مكانة المرأة، وقد اثبتت دراسة بأن المرأة عندما تستقل مادياً عن زوجها وقدر لها امتلاك مصادر معيشتها فإن الطلاق لا يشكل لها خسارة اقتصادية كبيرة.

- العامل الاقتصادي وأثره على العلاقة الزوجية، فكلما ارتفعت معدلات الرخاء والنعمة والطفرة المادية كلما ارتفعت معدلات الطلاق والانفصال والخيانات وغيرها.
- قصر مدة الحياة الزوجية فكلما زادت العشرة بين الزوجين كلما قلت المشاكل بينهما وزادت نسبة التفاهم والتأقلم، وكلما قصرت الحياة بينهما زادت المشاكل وارتفعت معدلات الطلاق.
- الطريقة التي تم بها الزواج من حيث كيفية الاختيار والمعايير التي تمت والأسس الذي قام عليها ذلك الزواج.
- الفارق السني بين الزوجين: لأن الفارق السني يلعب دوراً أساسياً في مدى التوافق والتجانس بين الزوجين، فكلما كان الزوجان متقاربين في العمر كلما كان التعايش سهلاً وممكناً.
- اتجاه الكثير من الأزواج نحو الاستقلال بالمسكن عن الأهل أو ما يسمى بالأسرة النووية، حيث تبين أن السكن مع الأهل يقلل من المشكلات الزوجية أكثر منها في الأسرة النووية المستقلة لأن

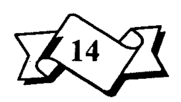


الزوج قد يعتدي بالضرب على زوجته أو يطلقها دون أن تدري العائلة بذلك.

- ومن أهم الأسباب لانتشار المشاكل بين الأزواج ألا وهي تقبل المجتمع لممارسات تعسفية وخاطئة فقد أصبح أمرا غير مستنكر بأن يقدم الزوج على ضرب زوجته أو طردها من المنزل أو حتى خيانتها، خاصة عندما غرست المسلسلات والأفلام العربية والأجنبية عن الحياة الزوجية بأنها عبارة عن مشاكل وسباب وضرب، وبالتالي انتشرت بين أفراد المجتمع هذه التصرفات المقيتة والشاذة، كأي تصرف عادي شائع بين الزوجين، بينما كان ينظر إليه في العقد الماضي من حياة الأجداد على أنه شيء مخجل ووضع شائن بالنسبة للرجل ويبقى محط استهجان من الأهالي وأفراد المجتمع.

المقارنة الخاطئة

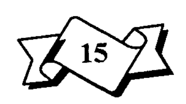
يقول المحرزي إن من الطرق الخاطئة التي يسلكها الزوج في محاولة حل مشكلة معينة مع زوجته هي طريقة المقارنة بين زوجته وغيرها من النساء سواء كانت من أهلها أو جارتها أو حتى من أهله، بهدف تقريب الصورة لزوجته، ولا يدري بأنه يرتكب خطأ كبيراً يتمثل فيما يلي:



- عندما نقارن فكأننا نقول للزوجة أو الزوج بأنني مهتم بذلك الشخص مما يسبب للطرف الآخر شيئاً من الغيرة وردة فعل شخصية.
- تخلق المقارنة موقفاً ظالماً وغير عادل لأن لكل شخص قدراته وامكاناته وطريقته في التعامل.
- عندما نتحدث عن شخص معين ونبرز صفاته الحسنة أمام الطرف الآخر فإننا نذكر الطرف الآخر بالجزء السلبي والذي لا نحبه فيها مما يخلق شيء من الحزن لدى الطرف الآخر.
- تسبب المقارنة الاحساس بعدم الاستقرار وعدم الثقة بالنفس لدى الطرف الآخر.
- تخلق المقارنة سحق الشخصية القائمة وتقليد الآخرين دون أن تكشف المرأة شخصيتها وامكانيتها الذاتية الطبيعية.

الزوجة هي السبب

يشير الباحث إلى أن معظم الزوجات يشعرن دائماً بخلل ما في علاقتهن مع أزواجهن، وهذه حالة عامة تقريباً بين معظم الزوجات، ومع ذلك لا يتمكن الكثيرات من معرفة ذلك الخلل أو كيفية إصلاحه، أتدرون ما السبب؟ لأن المرأة لا تنظر إلى تصرفاتها اتجاه الآخرين، بل تطلق نظراتها



للآخرين وتبدأ بمحاسبتهم وإشعال نار الخلافات سواء كانت داخلية مكبوتة أو علنية ظاهرة للعيان، فلو راجعت المرأة نفسها لعلمت إنها تقع في العديد من الأخطاء دون الاحساس به، مما يؤثر على العلاقة الحميمة مع المحيط الخارجي من حولها.

تتصرف المرأة وكأنها أم لذلك الرجل وتعامله معاملة الأطفال:

فليعلم الزوجان بأن الإكثار من الشيء يؤدي في النهاية إلى ضيق الطرف الآخر لأنه يحس بأنه مكبوت ومحاصر من الطرف الأول، فلنتخيل مثلاً لو كان الزوج مريضاً فإنك وبلا شك ستعطينه الدواء اللازم ولمدة محدودة يقررها الطبيب المعالج، ولكن هل ستستمرين في اعطائه الدواء وتجبرينه على ذلك، من البديهي أن تناول تلك الجرعات الزائدة سوف يؤدي إلى نتائج وخيمة وقد يفضي به المقام للوفاة.

وهذا الخطأ شائع جداً في الوسط النسائي وهو مدمر للعلاقة بينهن وبين الرجال، فالمرأة تعتقد أن الرجل لا يستطيع الاعتناء بنفسه أو ترتيب حياته، تعتقد أن الرجل غير مؤهل للقيام بذلك بنفسه وإنه يحتاج إليها لكي تدير وتدبر حياته.

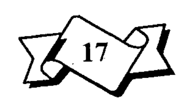
ولكن هذه الحقيقة أحب أن أوردها للنسا ، عندما تعامل المرأة الرجل على أنه طفل صغير فإنه سيتصرف تصرف الأطفال، وإذا عاملته على أنه غير كفؤ فإنه سيتصرف على ذلك النحو.

الرجل بطبيعته يحب الاختصار: في أثناء النقاش نرى الزوجة عندما تتحدث عن مشكلة معينة فإنها تبدأ بذكر التفاصيل المملة هي في أساسها ليست مهمة عند الزوج، ولا تمثل عنده أي قيمة، فنجده يستمع لها على مضض وهو يحاول أن يضبط أعصابه، بينما نجد الزوجة تسرد الوقائع والأحداث بكل راحة وهدوء، فالرجل يحب أن يصل إلى لب الموضوع مباشرة دون دوران أو تفصيل.

عندما تتحدث المرأة فإنها لا تستطيع التركيز على موضوع واحد معين وإنما تنطلق إلى عدة محاور سواء كانت قديمة أو جديدة بدون اعطاء أولوية معينة، فالنساء يتطرقن للمشاكل بصورة عشوائية ودون الوصول إلى نتيجة ايجابية، فتتذكر ما حصل بالماضي وما قد يحصل في المستقبل وما لا قد يحصل أصلا إن كل ما تريده هنا هو التعبير عما في داخلها والوصول إلى درجة الراحة النفسية بالتعبير والحديث، بغض النظر عن الوصول للنتيجة المطلوبة أو ايجاد حل معين لعلاج القضية.

الرجل عندما يفكر لا يتحدث بل يلزم الصمت، بينما المرأة عندما تفكر فإنها تتحدث وتفكر في نفس اللحظة.

قاعدة أزلية نفهمها.. الرجال يخافون من الفشل في الحياة والنساء يخفن من الرفض من الآخرين، ولذلك عندما يخطىء الزوج أو عندما تواجهه مشكلة معينة فإنه يرفض أن تنصحه الزوجة أو أن تقدم له مشورة،



بل تثيره وتغضبه وتجعله يشعر بأنها تحاول التقليل من قدرته واحساسه بالشلل، وعدم القدرة على حل المشكلة مما توقعه في دائرة الفشل الذي يخشى منه، صحيح إنها بتصرفها العفوي هذا دافعها الحب والحرص والمشاركة، لكن الزوج يفهم تصرفها على أنها اهانة له والحرج وقد تسبب له جرحاً مؤلماً لا يلتئم سريعاً، فالرجل لا يتقبل نصيحة الزوجة إلا في حالة واحدة فقط وهي أن يطلبها هو شخصيا منها.

الرجل عندما يحب الزوجة.. فإنه يحبها على ما هي عليه ولا يحاول تغييرها بل يتكيف مع طبائعها ونفسيتها ولن يطال التغيير إلا في المسائل الخارجية من ناحية الملبس والستر خارج المنزل فقط، أما بالنسبة للزوجات فإنهن لو أحببن الرجال يحاولن تغييرهم قدر الامكان وطبعا هذا التصرف النسوي لا يعجب الرجال ولا يتقبلونه في كثير من الآحيان فتبدأ المعاناة بينهما، فالرجل عندما يحب يتكيف ولكن المرأة عندما تحب تسيطر وهذه مسألة فطرية لن يستطيع أحد من البشر أن يغيرها.

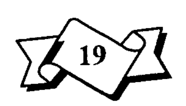
نظرة الزوج للحياة بطريقة هرمية رأسية: أما الزوجة فنظرتها للحياة سطحية أفقية: وهذه حقيقة مهمة جداً للأزواج، فالرجل لن يشعر السرور إلا إذا أحس أنه قد حقق نجاحاً في حياته، لأن نظرته للحياة عبارة عن كفاح وتحدي واصرار لاثبات الذات، يجب عليه أن يحققها بمفرده ودون مساعدة الزوجة، لأن أي تدخل منها يحط من مكانته في السلم الهرمي الذي يعيشه

الرجل إلا إذا طلب منها ذلك شخصياً. أما الزوجة فنظرتها للحياة عبارة عن اشباع النفس بالحب والاهتمام والعطاء. فالرجل عالمه عبارة عن مشاكل ومصاعب وتحديات يجب التغلب عليها، أما النساء فعالمهن عبارة عن علاقات اجتماعية وحب متبادل وعواطف جياشة وتعاون مشترك.

الزوج عندما يصل إلى حالة التعب والارهاق والاجهاد، فإنه لا يرغب بالكلام أو الحديث بل ينشد الراحلة والهدوء وهذا ما يجده في بيته عندما يرجع إلى منزله مرهقا في المساء، أما الزوجة فأنها في حالة التعب والاجهاد ترغب في الحديث حتى ترفه عما في داخلها، ناهيك عن سكوتها طوال اليوم والزوج غير موجود بجانبها، فإنه عندما يعود يجد الزوجة متلهفة في انتظاره وتود التسامر والحديث معه.

كلما اقتربت الزوجة من زوجها وارتمت في حضنه كلما أحس بالقوة والحماس والنفوذ، فلا غرور في ذلك خاصة وأن زوجته قد احسسته بأنه صاحب الكلمة والقيادة في زمن قد ترجل فيه النساء، فمجرد ان يحس الزوج ان زوجته ليست بحاجة إليه فأنه يحس بالفتور وقد تذبل الحياة الزوجية بينهما مما يولد القطعية والانشقاق.

يحتاج كلا الزوجين لقدر كاف من الحب، فالاحتياج العاطفي عند الزوج يختلف عن الاحتياج العاطفي لدى الزوجة، ولكن للأسف لا يدرك الزوجان هذه الحقيقة من ناحية اختلاف الاحتياجات العاطفية، مما ينذر



بالمزيد من المشاكل بينهما، وتتعقد الحياة الزوجية أكثر فأكثر وذلك نتيجة لعدم فهم الزوجين لنفسية الآخر والجهل بطرق العلاج ومحاولة اصلاح الأعطال، المشكلة هنا أن الزوج عندما يحاول أن يسعد الزوجة فأنه يقدم لها ما يحتاجه عالم الرجال وليس ما تحتاجه النساء لأنه لا يعرف احتياجات الأنثى، اضافة إلى أن الرجال يظنون ان احتياجات النساء من العواطف هي نفسها التي يحتاجها الرجال وذلك العكس بالنسبة للنساء.

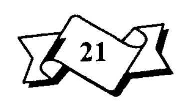
قاعدة عامة عند الرجال: يشعر الرجال بأن المرأة شديدة النقد وكثيرة الطلبات ولا يرضيها شيء.

تباين في حل المشكلات

ويضيف أن من المعلومات التي لا ينتبه إليها الزوجان والتي تتعلق بالجانب النفسي في حل المشكلات بينهما أن طبيعة الزوج الغريزية تتوجب عليه أن يتعامل مع مشاكله الزوجية بقدر كبير من الصمت ولا يكاد أن يتفوه بكلمة واحدة أمام الآخرين بما يعانيه من ضغوط يومية، لأن الرجل عندما يتكلم عن مشاكله فإنه بذلك قد كسر حواجز الستر والكرامة ويراها منقصة في ذاته بل نجد الكثير من الرجال من يرون بأن العلاقات الأسرية كالأسرار الأمنية الفائقة السرية لا يجب على أحد الاطلاع عليها أو معرفة تفاصيلها، لذا نجد الرجل يحاول ان يلتزم السكوت عن مشكلته ويتغلب عليها بطريقة الصمت العميق، والسبب الثاني لصمته هو ان الرجل بطبيعته

السيكلوجية يمتص مشاعره الداخلية وعواطفه المخزونة إلى الأعماق، فالمشاكل تدور بطريقة دائرية داخلية لا تخرج منه إلا في النادر، فمهما أفرز الجسد من مشاعر سلبية تجاه الآخرين فإنه سرعان ما يمتص تلك المشاعر مرة أخرى لتمنعه من الخروج للمحيط الخارجي لأن الرجل بطبيعته يكره الضعف، أو أن يكون ضعيفاً أمام الآخرين من الرجال فيضطر أن يخفي مشاكله ويحاول أن يحلها بنفسه دون الاعتماد عن الآخرين ناهيك عن مسألة أخرى وهي أن الرجل لا يفرق بين العطف والتعاطف، لأنه كرجل يرفض أن يعطف عليه أحد، أما المرأة فهي تحب أن يعطف عليها أحد وهي في الغالب لا تمانع أن تبرز ضعفها أمام الآخرين لأنها تحب الدلال والكلام اللين والمشاعر العاطفية، فالزوج عندما يتعرض لمشكلة معينة سواء في المنزل أو خارجه فإنه يصب تفكيره الداخلي لعلاج تلك المشكلة، فعندما يعود للمنزل في المساء تراه صامتا لا يتحدث إلا بعض كلمات معروفة مسبقا (كيف الحال.. وين العيال.. ما هو العشاء.. شو أخباركم اليوم.. ثم الانصراف للنوم أو قراءة مجلة أو جريدة).

الحقيقة هنا أنه يتظاهر بأنه يقرأ الجريدة أو يتصفح الكتاب ولكنه يلجأ للنظر الخارجي فقط لأنه مشغول بمواصلة التفكير بالأمر الذي ارتبط به قبل دخوله المنزل، ولا يريد من زوجته ان تقطع عليه تفكيره، أو حتى أن يعطيها فرصة التحدث معه في أمر معين، ولذا نجد الزوج هنا متوتر الاعصاب غير مستعد لسماع الزوجة، أو أنه غير متهيىء نفسياً للحوار

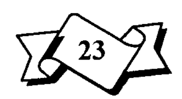


والمناقشة، وليست لديه القدرة على التجاوب مع نقاش الزوجة حول شؤون المنزل، لدرجة إنه قد ينسى نفسه مع زوجته وما يدور حوله ولا يتمكن حتى من ملاحظة ملابس زوجته الجديدة أو الانتباه لطريقة وضع مكياج، وشكل الفراش الجديد، أو كل ما تلبسه الزوجة لإثارة انتباه الزوج، فيتعمد وبشكل عفوي أن ينشغل بأي طريقة ممكنة كقراءة كتاب أو الاستماع إلى نشرة الأخبار أو القيام بأي عمل آخر، حتى تهدأ أعصابه ويبدأ بتقبل الطرف الآخر بصورة تدريجية طويلة نوعاً ما ويصبح مستعداً للحديث والاستماع ويغدو جاهزاً للتحاور مع زوجته، بعكس المرأة.. فعندما تتعرض لمشكلة معينة فإنها لا تتصرف مثل الرجل، لا تتقوقع على نفسها ولا تحاول أن تحل مشاكلها بنفسها، بمعنى آخر يستحيل أن تكتم الزوجة مشاعرها الدفينة، ولو فعلت لانفجرت.. فالمرأة تفرز مشاعرها بطريقة انفتاحية نحو الآخرين فتراها سريعة التحدث عن معاناتها أمام الآخرين من الصديقات أو من تثق بهن، ولا تجد حرجا من الحديث عن مشاكلها الزوجية بعكس الرجل الذي يخجل من الاعتراف بمشاكله لأن تعبيره يمس في المقام الأول الكبرياء التي يحيا في ظلها، أم الزوجة فتراه من باب المودة والراحة والثقة، فتراها تعبر عن مشاعرها تجاه زوجها بشيء من التفصيل الدقيق والشرح المطول، لأنها تشعر بالراحة عندما تتحدث عن مشاكلها مع زميلتها، خاصة إذا كانت صديقتها تمر أيضاً بمشاكل زوجية،

فهنا يمر كل منهما بحالة من الرضا والهدوء، أما إذا لم تجد من يشاركها همومها فإنها تلجأ للبكاء والقهر للتخفيف عن نفسها.

المشكلة هنا أن الزوجة لا تفهم نفسية الزوج بل تتضايق من تصرفه هذا، وتراه تقليلاً من شأنها وانزال من قدرها لذا لا تتقبل منه هذا التصرف العفوي، وتحاول بكل جهد أن تخترق جدار الصمت الذي طوقه الزوج حوله، دون أن تدرك تلك الحقيقة عن عالم الرجال، فتنشأ المشكلة بينهما حين تبدأ الزوجة بتفعيل القضية متهمة زوجها بأنه غير مهتم بها وأنه دائما مشغول عنها وأن البيت ما هو إلا فندق بالنسبة له وأنه شخص مهمل ولا يقدر الحياة الزوجية، بينما الزوج يراه تعدياً على مشاعره وتفكيره المستغرق، وانها لا تقدر الحالة النفسية التي يمر بها، فالرجل بطبيعته يحب أن يفكر في مسألة واحدة فقط ولا يحب التشتيت في الأمور وهذا هو السبب في أن الزوج لا يتقبل المناقشة والتحاور مع زوجته بل يعطيها نسبة ضئيلة من الانتباه فتراه يستمع ولا يعلق على حديثها، بعكس المرأة التي لديها القدرة على التعامل مع أكثر من مشكلة في وقت واحد وتستطيع أن تتجاوب مع زوجها وهي تكتب أو تقرأ أو أن تفعل أي شيء آخر في نفس اللحظة، فالرجل طريقة تفكيره تكون بشكل رأسي مركز أما المرأة فطريقة تفكيرها تكون بشكل توسعي مفتوح.

❊❊❊



فيروسات الحياة الزوجية
(أسبابها والقضاء عليها)

الفيروس الأول : الغيرة

تصنيفه : فتاك

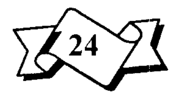
أسبابه :

- الرغبة بالامتلاك .
- الشك بالشريك الآخر .
- الافتقاد إلى الصراحة .

طريقة العلاج :

- احترام حرية وخصوصية الشريك الآخر
- الصراحة التامة والمناقشة الهادئة والموضوعية
- الابتعاد عن الاختلاط قدر الإمكان

**



الفيروس الثانى : الكذب

تصنيفه : قاتل

اسبابه :

- الخوف
- التقصير
- الهروب وعدم المواجهة

طريقة العلاج :

- تجاوز الأخطاء البسيطة للشريكين
- معرفه الواجبات والمسؤوليات لكليهما
- الاعتراف بالأخطاء ببساطة حين حدوثها

***

الفيروس الثالث : العنف

تصنيفه : خطير جداً

اسبابه :

- العناد والتحدي والجدال الاستفزازي
- ضعف الشريك الآخر وعدم التكافؤ
- بعض الفيروسات في هذا الموضوع

طريقة العلاج:

- الصبر ... المسايرة ... التسامح ... القناعة
- العطف والحميمة في العلاقة الزوجية
- الصدق والصراحة في كل الأحوال

**

الفيروس الرابع : تدخل الأهل

تصنيفه : خطير جداً

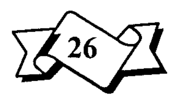
اسبابه :

- تسرب المشاكل الشخصية خارج المنزل
- كثره الزيارات للأهل واطلاعهم على تفاصيل خاصة وبدون مبرر

طريقة العلاج:

- المحافظة على سريه وخصوصية العلاقة الزوجية والاعتدال في الزيارات والاهتمام في شوؤن المنزل والعائلة أولاً

**



الفيروس الخامس : الأنانية

تصنيفه : خطير

اسبابه :

- حب الذات
- عدم الشعور بالمسؤولية

طريقة العلاج :

- احترام حاجات ورغبات الطرف الآخر
- المشاركة بين الطرفين في السراء والضراء

**

الفيروس السادس : البخل

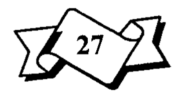
تصنيفه : خطير

اسبابه :

- طبع سيء وصفة منفِّرة

طريقة العلاج :

- الحمد والشكر على عطاء الله والتمتع بالرزق الحلال واليقين بأن الموت قريب دائماً



الفيروس السابع : الملل

تصنيفه : خطير

اسبابه :

- روتين الحياة
- الافتقار إلى التجديد في الأمور اليومية
- الفراغ

طريقة العلاج :

- السعي إلى التجديد حتى في أبسط الأمور
- قليل من التغيير وخلع ثوب المثالية قد يفيد
- ملء الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار متجددة

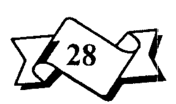
❋❋

الفيروس الثامن : الكسل

تصنيفه : خطير

اسبابه :

- منشأ ذاتي
- الاتـكـالية



طريقة العلاج :

- تنظيم الحياة اليومية
- الاعتماد على الذات قدر الامكان
- الإحساس بالمسؤولية

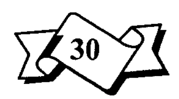
***

الرومانسية مفتاح بيد حواء المثالية

نبحث جميعا عن الوصفة السحرية لنصبح زوجات مثاليات، مع الاختلاف الأكيد بين تفسير كلمة المثالية من سيدة إلى أخرى، كما أن مفهوم المثالية يختلف لدى الأزواج تماما، لكن هذا ليس سببا كافيا للتوقف عن البحث والسعي إلى المثالية أو القدر المستطاع من الكمال.

يجب أن تدرك عزيزتي حواء أن السعادة ليست ضربا من المحال، وهي موجودة داخل كل شخص فينا، وداخل كل منزل، لكننا بحاجة فقط لمعرفة مكامنها وكيفية إخراجها والاستمتاع بها، والتعريف الأبسط للسعادة الزوجية هي كونها مجموعة من اللفتات الرومانسية تتخلل العلاقة لتشعر الزوج والزوجة بلذة الحياة معا، وبالتالي تجعلهم يتحملوا الصعاب.

وإذا كان الرجل يتصف عموما بالعقلانية، فإن المرأة تتصف بكونها عاطفية، ومن هنا عليك سيدتي أن توجهي عاطفتك في إبداء وإظهار الرومانسية قولا وفعلا حتى تجدين تجاوبا من آدم.



وننصح هنا جميع الزوجات بمحاولة احتواء مشاعر الزوج، والبحث عن سبل لإشعاره بأنه الأكثر معرفة ودراية فهذه المشاعر عندما تصل للزوج يشعر بالاطمئنان للعلاقة، ولا يضطر الى السيطرة والتعسف والحزم.

تأكدي أيضا عزيزتي أن بحثك عن المثالية أو السعادة الزوجية لن يؤتي نتائجه إذا فكرت بنفسك دون شريكك، فتقدير الزوجة لزوجها سواء بينها وبينه أو أمام الاخرين من الأشياء التي تزيد ثقة الزوج في نفسه وفي زوجته ايضا فينعكس ذلك على حياته وعلى نظرته لزوجته، دور الزوجة الذكية أن تدعم المزايا والخصال التي يتمتع بها زوجها ومحاولة معالجة العيوب التي يتسم بها.

***

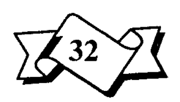
لحياة رومانسية تدوم طويلاً

قد تفتر حرارة الحب في العلاقات الزوجية وتختفي ملامح الرومانسية مع ازدياد سرعة إيقاع الحياة ، إذا بـدأت علاقتـك الرومانـسية بـالفتور في الآونة الأخيرة، هنا عدد قليل من الطرق والنـصائح لإعـادة إشـعال فتيـل الحب والرومانسية.

1- عودي بالزمن إلى الوراء قليلا ، وتذكري المواعيد الغرامية التـي كانـت تجمعكما سوياً ، من المؤكد أنها كانت أسهل لأنك لم تكوني مسؤولة عن بيت وأطفال، إذا كنت ترغبين في جلب بعض الرومانسية إلى علاقتك الزوجية اخرجي عن المألوف ووجهي دعوه عشاء لزوجك وحاولي أن تجددي في مظهرك بحيث تبدين جذابة وجميلة.

اتركي أطفالك عند والدتك أو الدته ، واخرجي معه كما لو كان ذلـك أول موعد بينكما وحاذري أن تتناولي أي موضوع مـن المواضـيع الـشائكة التي عادة ما تختلفون حولها أو أي من المشاكل التي تواجهانها.. حاولي كسر الروتين وتحدثي معه في مواضيع خفيفة ومسلية.

2- توصيك الدكتورة فوزية الدريع بأن تقولي له «أحبُّك»، ولا تبخلي عليه بها وكرريها واسأليه بشيء من المرح: «ما رأيك؟».



فبعض الرجال يحتاج إلى من يجعله ينطق. ولا تعقدي حياتك، فالمرأة الرومانسية تخلق الرومانسية، وليس ضرورياً أن تأتيها الرومانسية من الآخر وتتفاعل معها. المرأة الرومانسية لا يغير طبيعتها رجل، لكنها هي من تغير طبيعة الرجال.

3-عند حدوث المشاكل وبداية شرارة النكد يجب أن تتحايلي عليه للتوصل إلى حل سريع للخلاف لتحصلي على علاقة أجمل.

ومن الرائع التركيز على كل ما هو إيجابي ﻓ العلاقة، وحاولي التغاضي عن الأخطاء أو السلبيات التى تؤدي فى النهاية إلى طي الصفحة القديمة وتدفع الزوج إلى البحث عن تجربة جديدة .

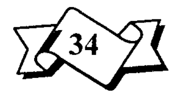
***

لغة الجسد
و الحوار بين الزوجين

قول باحثة العلاقات الإنسانية، شيماء فؤاد، حين يتحدث الزوجان لا بد أن يكون لوضعية الجسد والجلوس طريقة محددة، حتى ترسل إشارات لمن أمامك لتخبره عن درجة اهتمامك وشعورك تجاهه، وهذا يجعل من معك يحب حسن رفقتك.

وتشير شيماء إلى أن المسافة التى تفصل بينك وبين المتحدث لابد أن تكون قريبة جدا فى حالة الشريكين، حيث إن القرب يولد الدفء والمشاعر والبعد يقضى على الألفة والود.

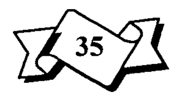
ومن المهم أيضا ذكر أنه ينبغى لمنطقة الراحة أن تكون أوسع بحوالى خطوتين لستة خطوات عندما تتحدث مع الأقارب والأصدقاء فإذا ضاقت دائرة الراحة هذه تجعل الشخص الذى تخاطبه يضطرب غريزيا ويشعر أنه غير مرتاح، وكذلك إذا بعدت المسافة واتسعت دائرة الراحة يشعر من تحدثه أنك ترفضه.



وتنصح شيماء أحد الطرفين أيضا بتجنب عقد الذراعين، لأن بهذه الطريقة ستبعث رسالة للطرف الآخر أنك تنتظر اللحظة الذى تغرب فيها عن وجهه أو أنك تود أن تمنع نفسك عن الكلام.

على أن يكون الجلوس بظهر مستقيم ولا تلصق فى ظهر المقعد وكأنك تضيع الوقت فى سماعه بل تظهر أنك مهتما لحديثه.

***

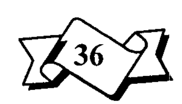


إلى كل زوجين :
ليس كل صمت حكمة

كثيرة هي المشاكل الأسرية، ولا يكاد يخلو بيت منها مهما كانت درجة سعادته أو تفاهم أطرافه، وتنشأ كثير من هذه المشكلات من قلة الحوار بين الزوجين أو انعدامه .

ولعل أكثر من يشتكي من ذلك هن الزوجات بنسبة تفوق شكوى الرجال بمراحل كبيرة، فمِن الزوجات مَن تئن من صمت زوجها وتضيق ذرعا من ويلاته وآثاره وترى أنه عنصر من عناصر التكدير على الجو الأسري، بل وعلى العلاقة الزوجية كلها، وهناك من تصرح بهذه الشكوى لغيرها في محيطها الداخلي، وتكثر مثل تلك الشكاوى في أبواب الاستشارات على المواقع التربوية .

وتشكي بعض الزوجات من طبيعة الزوج وتقول: زوجي شغوف جدا بسماع من يتحدث إليه، وبطبعه مولع بحل المشاكل والصعاب وهو مستمع جيد إلى الآخر وهذه ميزة لا أنكزها فيه، ولكن مشكلتي معه عندما ابدأ في الحوار معه بما يخص البيت أو الأبناء أو الميزانية أو أي شيء يتعلق بالمنزل أشعر وكأنني أقص على طفلي حكاية من حكايات قبل النوم، ويبدأ



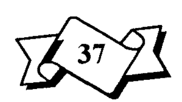
زوجي في النوم شيئا فشيئا إلى أن يغط في نوم عميق لا يفيق منه صباح اليوم التالي .

وتقول أخرى : زوجي لم يعد يهتم بي ، فهو لا يستمع إلي ولا يصغي لحديثي، وإذا رغبت في مناقشة أي موضوع معه تحجج بأنه مشغول بما هو أهم، رغم أنه قد يكون مشغولاً بمشاهدة التلفزيون أو الجلوس لساعات طويلة على الانترنت أو محادثة أصدقائه في الهاتف أو لا يعمل أي شيئا من هؤلاء مطلقا.

وبالفعل، فللزوج أو الزوجة الحق في الشكوى من الطرف الآخر الصامت دوما إذا جاوز ذلك الصمت الحد المعقول والمقبول، لأن الإنسان كائن اجتماعي بفطرته يحب أن يتحاور ويشاركه من يقتسم معه الحياة حديثا بحديث وفكرة بفكرة ورأيا برأي .

و للنساء الحق في الشكوى أكثر من الرجال، إذ أن فطرة النساء تختلف عن الرجال في الطبيعة النفسية، فالرجل يستطبع التحكم والسيطرة على مشاعره وعواطفه أكثر من المرأة، وعلى العكس نجد المرأة في العموم أكثر رقة في المشاعر والأحاسيس وتغلبها دوما على العقل .

وطبيعة الرجل تميل أكثر إلى الإيجاز والإنجاز والتحدث في صلب الموضوعات، ويفضل أغلبهم الصمت الطويل، بعكس المرأة التي هي بطبيعتها كثيرة الكلام، وتتحدث في أدق التفاصيل حتى وان كانت ليست

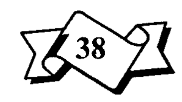


على درجة كبيرة من الأهمية، ولا تمل من تكرار الحديث في نفس الموضوعات بنفس الحماس، ولديها القدرة على استرجاع أحداث مرت عليها عشرات السنين فتذكرها بأدق تفاصيلها .

وبوقفة متأنية غير متحيزة مع تلك القضية نستطيع مناقشة بعض الأفكار والتصورات حول قضية الصمت الزوجي، لفهم بعض الدوافع النفسية التي تدفع الزوج للصمت .

فللصمت عند بعض الرجال عدد من الأسباب المنطقية التي من الممكن قبولها واحترامها، ومن ثم التعايش والتكيف معها، لكي يستريح الطرفان ومنها :

- أن يكون الصمت طبيعة سلوكية متجذرة فيه، فلا يكون صمته داخل البيت فقط بل مع الجميع، فمن الرجال من يكون الهدوء الشديد أحد سماته الأساسية والواضحة في شخصيته، فمهما كانت درجة سخونة الحديث المثار أمامه لا يشارك إلا بكلمات معدودات، وتكون ردوده قليلة وبسيطة، فبالتالي فلا توجد مشكلة أصلا مع الزوجة لكي يُبحث لها عن حل .
- دائما ما يكون البيت بالنسبة للزوج هو العش الهادئ الذي يريد الدخول فيه كي ينال قسطا من الراحة والاسترخاء، ليستريح من عناء يوم شاق من العمل، استنفذ معظم طاقته في التحدث طويلا لإيجاد حلول للمشاكل التي لابد أن يقوم بها بنفسه، فإذا عاد إلى البيت تمنى



أن يصمت كل شيء حوله، وأن تنال أذناه قسطا من راحتها، وأن يقف عقله عن التفكير قليلا في إيجاد حلول أو استيعاب مشكلات .

فإذا عاد الزوج بعد ذلك اليوم الشاق، ووجد الصخب والإزعاج يملأ البيت، ووجد زوجة تريد أن تتحدث معه في كل كبيرة وصغيرة، عن البيت، وعن الأبناء ومشاكلهم ومتاعبهم ومعاناتها معهم، وعن جاراتها وما حدث بينهن، وعن علاقاتها مع أهله أو أهلها وما نجم عنها من توترات، بل وعن مشاكل العالم بأسره، وقتها سيؤثر الصمت ويجعله ملاذه الآمن من توابع حوارات مرهقة بلا توقف أو هدنة .

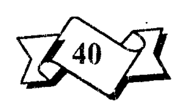
- يمكن أن تتسبب الزوجة نفسها في إيجاد ذلك الصمت واستمراره حتى يصير عادة بينهما، ويكون ذلك بإلقائها اللوم والعتاب والتبعات باستمرار على كاهل زوجها إذا تحدث معها في أمور تخصهما، بل تكرر إحداهن لزوجها دائما بأنه كان السبب في حدوث الصعاب التي مرت بالأسرة، وأن تصرفه كان خاطئا لأنه لم يستمع أو يستفد من نصحها إياه، فيجد كثير من الأزواج الصمت أفضل وأسلم الحلول للخروج من مناقشات تفتح دائما أبوابا للمشاكل قد لا يحسنا إغلاقها بحكمة .
- وفي بعض الأحيان يلجأ الزوج إلى الصمت بعد تجارب حوارات بينه وبين زوجته، فكان من نتيجتها أن وجد أن كل ما أسر به إليها قد تم إفشاؤه في محيط العائلة أو الجيران، فتضعف الثقة بينهما، بل في كثير من

الأحيان تُفقد من الأساس، فيجعله ذلك في شعور دائم بعدم ائتمانها على ما يجول في عقله وصدره وخاطره وأسراره، فيقرر الصمت إلى الأبد حرصا منه على نفسه وكيانه وكرامته أمام الآخرين .

- وربما يكون اختلاف الثقافة والفكر والمستوى العلمي بين الزوجين عائقا عن وجود حوار، فيجد أحد الطرفين – غالبا الزوج – أن الحوار غير مثمر ويتسم بالسطحية الشديدة مما يؤثر على درجة التفاهم بينهما، ومن ثم يقل الحديث لدرجة أن يصل عند بعض الأزواج لحالة تسميها الزوجات بالخرس الزوجي .

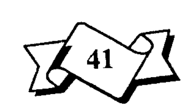
وفي الجانب الآخر، فللمرأة كل الحق في شكواها من صمت زوجها – إذا بالغ فيه –، ولها أيضا أسبابها المنطقية في أن تطالب بحقها الطبيعي والبسيط في الحوار مع شريك حياتها لعدة أسباب منها :

- ما جاء من نتائج لدراسات سلوكية حديثة للرجال والنساء، والتي فسرت كثيرا من الظواهر، فمنها ما نشرته صحيفة «بيلد» الألمانية أن متوسط عدد الكلمات التي تنطق بها النساء في اليوم الواحد يبلغ عشرين ألف كلمة، بينما لا يتجاوز العدد لدى الرجال سبعة آلاف كلمة !!، ومنها ما ذكرته جريدة الجزيرة عن دراسة الطبيبة الأمريكية في الأمراض العصبية بريزيدين لوان (Louann Brizendine) ونشرتها في كتابها «مخ الأنثى »، والتي أثبتت فيها أن السبب في كثرة



كلام المرأة ودقة تذكرها للأحداث يرجع إلى أن مخ الأنثى يحتوي على 11 ٪ من الخلايا العصبية أكثر من الرجل وبخاصة في المنطقة المسئولة عن مراكز الإحساس والذاكرة، ولهذا ينبغي على الرجل أن يلتمس لها العذر في ذلك وان يتفهم ذلك منها .

- شعور الزوجة بالمسؤولية تجاه زوجها، ورؤيتها أن من واجبها تجاهه إذا وجدته حزينا أو مهموما أن تخفف عنه ضغوطه، فتحب أولا أن تعرف سبب ذلك، فتلاحقه بالحديث وتسأله عما يشغل باله للتخفيف عنه وإخراجه من حالته النفسية المتعبة، وربما لا يكون الزوج لحظتها مستعدا للحوار فيتضرر منها .
- كثرة انشغال الزوج خارج بيته وتركه زوجته فترات طويلة وحيدة تجعلها تنتظر لحظة وصوله إلى المنزل بفارغ الصبر كي تفرغ شحنتها الداخلية قبل الانفجار، وهذا من حقها على زوجها أن يستمع إليها .
- الضغوط اليومية والحياتية وعبء تربية الأبناء وتحمل الزوجة لمسؤوليات وأعباء البيت – غالبا – بمفردها، تجعلها تقع تحت عبء نفسي كبير يزيد من احتياجها لعودة زوجها لتجد من تتحاور معه ليساعدها في حل بعض الأزمات التي تواجهها طيلة اليوم .
- الفراغ الذي يملأ حياة بعض الزوجات يجعلها لا تنشغل بأشياء مهمة نافعة تقضي فيها أوقاتها بما يفيد، وخاصة بعد انتشار كل الوسائل



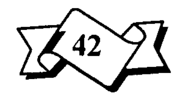
التكنولوجية الحديثة في إعداد الطعام أو الملابس ومستلزمات البيت وانتشار للخادمات في عدد من البيوت، مما أوجد وقت فراغ طويل للمرأة، فتحتاج لزوجها لملئ ذلك الفراغ حتى لا تصرفه فيما لا يفيدها ولا يفيد علاقتها الزوجية مثل قضاء الوقت - بغير فائدة - على الانترنت والهاتف وغيره.

- انحصار دائرة معارفها وعدم وجود صديقات أو أخوات تتحدث إليهن عن مشاكلها اليومية الطبيعية، وعدم الزيارات الأسرية التي تخفف من الضغط النفسي على الزوجة والأولاد، ويزيد ذلك إذا كانت الأسرة مغتربة أو منعزلة، ويزيد أيضا إذا كانت الزوجة ذات طبيعة غير اجتماعية أو إذا تعرضت لمشكلات في التعامل مع الناس في السابق، فبالتالي تكون حاجتها لوقت أطول مع زوجها.

همسة في أذن الزوجين :

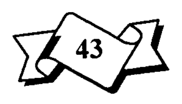
- خطوة هامة قبل بداية الحل

بداية لابد من معرفة أن أية مشكلة تقع بين الزوجين يمكن أن يكون لها حل بشرط تفاهم الزوجين ورغبتهما معا لتجاوز هذه المشكلة، فمجرد الشعور بوجود مشكلة في حياتهما الزوجية والشعور بالحاجة لإيجاد حلول لها يعتبر خطوة كبيرة على طريق الحل، ويكمن الحل في تعاونهما معا دون إشراك غيرهما فيه، فما من مشكلة يتدخل فيها أطراف غير الزوجين إلا



وتتسع وتتضخم ويصعب الوصول لحل فيهـا، فـالخطوة الأولى أن يحـاول الزوجان دائما تجنب إدخال ثالث بينهما في معالجة مشكلاتهما .

- الخطوة الثانية أن تفكـر الزوجـة في أسـباب الـصمت، فـربما لا تختـار الزوجة فعلا الوقت المناسب للحـديث، أو لعلهـا تكثـر تـرداد نفـس الكلمات والأفكار والـشكاوى، ولابـد لهـا أن تتفكـر : هـل سـاهمت الزوجة بطريق مباشر أو غـير مبـاشر في صـمته ؟، وتحـاول أن تـتفهم مواقفه .
- وعلى كل زوج أن يعرف حق زوجه عليه، ويراعي حقها في أن يـستمع إليها حتى لو لم يكن حديثها بالمفيد الإفادة الكبيرة، وليكن له في رسول الله صلى الله عليه وسلم الأسوة الحسنة .
- وليتدبر كل زوج موقف النبي الكريم صلى الله عليه وسلم حين أنصت باهتمام بـالغ لحـديث زوجتـه الـسيدة عائـشة رضي الله عنهـا – وهـو الحديث الذي روي في الصحاح والمعروف بحديث أم زرع
- وليتدبر كيف أنصت النبي لحديث طويل دار بين نساء ونقلته زوجته له مُظهرا اهتمامه ومتابعته رغم ما يحمله من أعباء جسام ومهام عظمى لن يحمل مثلها مطلقا أي رجل بعده مـن المسلمين، ثـم رد عليهـا بعـدما انتهت برد يدل على أنه استمع ودقق في الأزواج، واختار أن يقـول لهـا «كنتُ لكِ كأبي زرعٍ لأم زرعٍ ».

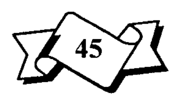


- يجب أن يعي الزوجان أن أية حلول توضع بينهما لم ولن تُحدث انقلابا في أي شخصية منهما، فلن يُصبح نادر الكلام طويل الصمت مكثرا للحديث بين عشية وضحاها، وأيضا لن تصبح الشغوفة بالحديث صامتة تماما، بل يجب أن يعي الزوجان أن الهدف من هذه الحلول الدخول في المنطقة الوسطى لكي يلتقيا، فيتقارب كل طرف من الآخر، فتتخلى الزوجة قليلا عن رغبتها في تناول الأخبار بكل تفاصيلها الطويلة والممتدة وتختار الأوقات المناسبة للتحدث فيها، وفي المقابل يتخلى الزوج عن رغبته في الصمت المطبق الذي يُشعر من معه بالوحشة في وجوده فضلا عن الوحشة في غيابه .
- يجب أن يعي الزوج ملمحا في غاية الدقة : وهو أن إنصاته إلى كلام زوجته يحتل عندها الدرجة الأولى من الأهمية أكثر بكثير من أن يجد لها حلولا، فهي لا تنتظر منه إيجاد الحلول عندما تشعر بحاجتها للحديث معه، لأنها بمجرد أن تتحدث إليه في أي شأن خاص بها وتجد منه اهتماما وسعة صدر وصبر على حديثها تستريح حتى لو لم يتكلم بعدها إلا كلمات معدودات، فإذا أنهت حديثها ولم تر على زوجها التذمر والتأفف ووجدته مستوعبا لاهتماماتها مهما كانت بسيطة، تصبح بعد هذا التفريغ النفسي في لحظة استعداد لتقبل كل رأي منه وتستمع بإنصات لتحليله العملي والمنطقي الذي يتميز به الرجال ، وتتقبل رأيه

بكل ارتياح وهدوء لهذا يُسعدها أن تجد فيه ذلك المستمع المتفاعل مع حديثها، قبل أن يُقدِّم لها الحل بطريقة مقتضبة لان طبيعته في الحوار «المختصر المفيد».

وختاما – عزيزتي الزوجة – إذا لم يكن زوجك من أهل الصمت، وجاء يوما مهموما أو حزينا فسألته عن سبب ذلك فطلب منك إرجاء الحديث لفترة فلا تكثري عليه الأسئلة أو تلحي عليه، واتركيه يدخل كهفه لينعزل قليلا ليهدأ وساعتها سيعود إليك ويسر لك بسبب ما أهمه وما أغمه، فهذه من دقائق طبيعة معظم الرجال الذين يحتاجون لخلوة لا يقطعها عليهم أحد .

***



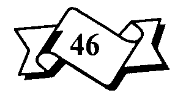
حدود الخصوصية في الحياة الزوجية

كثر حديث الزوجات عن الخصوصية في الحياة الزوجية، وامكانية تواجدها من عدمه، فكل زوجة بالطبع تبغى ان تتعرف على كل كبيرة وصغيرة في حياة زوجها،

سواء الماضي او الحاضر، على اعتبار ان الزوج ملكية خاصة لا بد من التعرف على ادق تفاصيلها.

واحقاقا للحق، الزوجة لا تفعل ذلك دائما الا مع الزوج الصريح الذي قد تمكنت منه بدهائها اثناء ساعات الصفا من التعرف على بعض التفاصيل البسيطة لحياته السابقة قبل الزواج، وكالعادة يشعر الزوج بأنه قد ارتكب غلطة عمره عندما افصح ببعض الأسرار البسيطة عن حياته الخاصة قبل الزواج.

ويبقى السؤال: هل من حق الزوج او الزوجة التعرف على خصوصيات بعضهم البعض قبل الزواج ؟ والى اي حد ؟



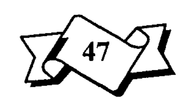
الخصوصية في الحياة الزوجية:

برغم ان الحياة الزوجية حياة مشتركة بين اثنين لا بد ان يكون بينهم نوع من التآلف والمودة والرحمة، الا ان هناك ضرورة للخصوصية في الحياة الزوجية، فهناك امور لا بد ان تكون في طي الكتمان لا يجب ان يفصح عنها الأزواج؛ لأن الأفصاح عنها قد يؤدي الى تعكير صفو الحياة الزوجية دون داعي، وبالتالي قد تترسب المشاكل والأنطباعات السلبية لدى الزوجين، وبالتالي تحدث الكثير من المشاحنات التي قد يكون الزوجان في غنى عنها.

لذا يجب المحافظة على قدر من الخصوصية بين الزوجين لأتاحة مساحة من الحرية التي تتيحها الخصوصية، لذا اليكم بقائمة من الأمور التي يفضل ان لا يطرحها الزوجين في احاديثهم حتى لا تعكر صفو حياتهم.

1- العلاقات الغرامية السابقة، سواء كانت خطوبة او مجرد علاقات عابرة، من الأحاديث التي يفضل عدم الخوض فيها، فالماضي من حق صاحبه، وليس من حق احد المشاركة ولو حتى بالرأي فيما حدث او فيما مضى.

2- الأسرار العائلية سواء للزوج او للزوجة لها قدسيتها واسرارها الخاصة، فلا يجب ان تتعرف الزوجة على مشاكل اهل الزوج حتى لا تفتح بابا لأنتقادهم والعكس صحيح.

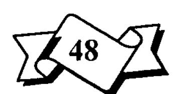


3- اسرار ومشاكل اصدقاء الزوج او الزوجة لا بد ان يتم الأحتفاظ بها، فلا بد ان تكون مثار جدل بين الزوج والزوجة، فقد تتسبب في الكثير من المشاكل بين الزوجين دون داعي، بالأضافة الى فقدان كتمان اي سر.

4- الحياة الزوجية بين الزوجين لا بد ان تكون قائمة على الأحترام والتقدير، سواء لشخص الزوج او الزوجة او للأهل، لذا لا بد عدم الأفصاح عن المشاعر السلبية اتجاه الأهل مهما كانت العلاقة سيئة، فلا بد ان يحتفظ الزوجين باللباقة والحكمة بي هذا الشأن بعدم الجهر بالنفور او الكراهية.

5- لا بد ان يتمتع الزوجين بقدر من الذكاء، فلا يجب ان تبدي الزوجة اعجابها برجل اخر غير زوجها، وان تصفه مثلا بالوسامة او الرجولة؛ فهذا يغضب الأزواج كثيرا، وما دام اعطي هذا الحق للزوج، لا بد ان يعطى ايضا للزوجة، فلا يجب ان يتغزل الزوج في امرأة اخرى امام زوجته.

***



المصارحه والثقه الزوجية والحلول

الزواج سكن ومودة لطرفي العلاقة الزوجية، ومن شأن السكن والمودة أن يتصف بالديمومة والثبات والاستقرار، لكن مع فقدان الوعي وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية يبقى ذلك السكن أملاً منشوداً؛ فالضغوط تزعزع استقرار الأسرة، وتقتحم عليها ذلك الهدوء.

وفي سبيل حلَ المشكلة التي تواجه الزوجين لا بد من:

1- الشعور بالمشكلة.

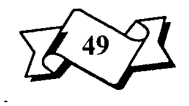
2- البحث بهدوء عن أسباب المشكلة.

3- المصارحة بين الزوجين.

4- الثقة المتبادلة بين الزوجين.

5- عدم إدانة أحد الزوجين للآخر.

قال الله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾، وهي آية شاملة لكل أنواع المعاشرة، وقد بين القرآن أن تكون بالمعروف.



وقال الله تعالى: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة، إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾، وقال تعالى: ﴿هن لباس لكم وأنتم لباس لهن﴾.

السكن والمودة والرحمة كلمات جميلة لكن كيف نطبقها في بيوتنا؟.

وقال رسول الله ﷺ: «**خير النساء الودود الولود**» فالمرأة المتوددة للرجل هي التي تكسبه حبيباً للأبد.

وقال: «**خيرُكم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي**»، وقال: «**ما أكرم النساء إلا كريم، وما أهانهن إلا لئيم**».

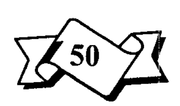
الإسلام يوجب الصراحة بين الزوجين لدواع عدة وهي:

أولاً: إن الله سبحانه وتعالى وصف الزوجين بأنهما نفس واحدة، والإنسان أصرح ما يكون مع نفسه.

ثانيًا: إن مهمة الزواج تحقيق السكن النفسي والاجتماعي، والسكن النفسي والاجتماعي يقتضى نوعًا من عدم التكلف والصراحة والتلقائية.

تعريف المصارحة بين الزوجين:

تعبير طبيعي عن حالة (السكن بالتعبير القرآني) والعشق، وعن الحق المطلوب من الطرف الآخر.



أنواع المصارحة:

مصارحة بناءه وأخرى هدامة؛ فعلى سبيل المثال المصارحة البناءة تكون بشكل عام في أمور البيت والأولاد.

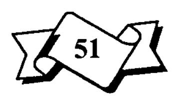
أهمية المصارحة بين الزوجين:

الصراحة الأسرية دعامة من دعائم نجاح هذه الأسرة، وهي بمثابة الصابون الذي يزيل البقع المتسخة في العلاقة بين الزوجين، وغياب الصراحة يؤدى إلى غياب الثقة بين الزوجين.

لا أسرار بين الزوجين؛ فأسرار الزوجة هي أسرار الزوج وأسرار الزوج هي أسرار الزوجة؛ إذ هما كالعقل الواحد في الجسد الواحد، هذا إذا اتبع كل منهما سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم في اختيار صاحبه ووفقه الله في الاختيار.

فالصراحة هي أساس الحياة الزوجية وهي العمود الفقري في إقامة دعائم حياة أسرية سليمة خالية من الشكوك والأوهام، وبعيدة عن الأمراض النفسية والاجتماعية؛ التي قد تهدد كيان الأسرة بالانهيار.

الصراحة ضرورية وهي الأساس السليم الذي تبنى عليه الحياة الزوجية، وفقدانها يبدأ بالكتمان ويتدرج إلى الكذب والمواربة والمجاملة والنفاق والخديعة.



والعلاقة طردية بين الحب والمصارحة بين الزوجين؛ فكلما ازدادت المصارحة بين الزوجين ازداد ارتباطهما وقويت علاقتهما، وذلك عبر القيام بسلوكيات متميزة، وأساليب جذابة، وابتكار أوضاع لتغيير النمطية في التعامل؛ وهذا كله يعطي مزيداً من البهجة والرونق للحياة الزوجية.

وإذا ارتكزت الحياة الزوجية عليها كانت حياة هادئة هانئة أما إذا فقدت المصارحة فحياة الزوجين تعيسة يفقد خلالها كلا من الزوجين ثقته في الآخر.

فالمصارحة تؤجج العواطف وترفع من حرارة المشاعر، وتُشعر بالتقارب والأمان فلا تهديد ولا وعيد.

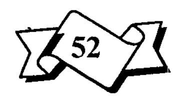
والمصارحة تضع الزوجين في مواجهة المشاكل وعدم التهرب منها؛ فالهروب يزيد المشاكل تعقيداً.

إذن فالصراحة هي قوام الحياة الزوجية السليمة وانه لا غنى عنها بأي شكل من الأشكال كما إنها ضرورية لإيجاد التفاهم وحصول المودة ولكن اختلفت الأقاويل حول مدى الصراحة.

احتياجات المصارحة الحقيقية:

تحتاج المصارحة أن يكون كل من الزوجين على قدر كبير ومستوى عالٍ من:

- التفهم لطبيعة الحياة.
- والوعي الكامل.



- والثقة المتبادلة.

عوامل نجاح المصارحة بين الزوجين:

- اختيار الوقت والمكان المناسب للمصارحة؛ لا يعقل أن تقابل الزوجة زوجها بعد عنائه من العمل وبمجرد دخوله إلى المنزل وبدون مقدمات بحديث جاف، وتسمي ذلك مصارحة.
- الثقة؛ والثقة لا تعني الغفلة ولكنها تعني الاطمئنان الواعي، وأساس ذلك الحب الصادق والاحترام العميق.
- والتضحية والتنازل؛ بحيث يسهل على كليهما الاعتراف بخطئه.
- التسامح حتى لا يشعر الطرف الآخر بالإحراج عندما يعترف بأنه أخطأ.

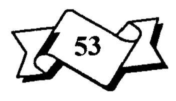
فوائد المصارحة بين الزوجين:

1- إخراج مكنونات النفس وعدم تراكمها مما يؤدي في أحيان كثيرة إلى الانفجار أو النفرة.

2- تقرّب بين الزوجين، فيشعر كل واحد منهما أنه قريب من الآخر.

3- تُشعر الزوجين بالثقة المتبادلة بينهما فتغمرهما السعادة، ويشعران بالطمأنينة والسكينة.

4- تحل الكثير من المشكلات لا سيما في بداية نشوئها، إذا يعرض كل طرف الأسباب ويقدم الاعتذار.



5- تُقرّب وجهات النظر ويحصل التقارب الفكري في الآراء والتوجيهات لا سيما مع استمرارها.
6- تشعر كل من الزوجين بمكانته وأهميته عند الآخر؛ فيحصل الأنس.

التأثير الإيجابي للمصارحة بين الزوجين:

تفيد المصارحة بين الزوجين في معالجة:

حالات البرود الجنسي التي قد يشعر أحد الطرفين؛ فيتفهم الآخر الحالة ويعطي فرصة أكبر.

عدم التوافق والانسجام؛ اجتماعياً وعاطفياً.

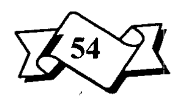
آداب المصارحة بين الزوجين:

المصارحة بالمشاعر: تحتاج إلي شيء من التريث والحكمة والتفكير.

المصارحة بالوقائع والأحداث: الأصل فيها التلقائية والوضوح.

ولكي تؤتي المصارحة بين الزوجين ثمارها؛ لا بد من التزام الآداب الآتية:

1- أن تكون بألفاظ وعبارات لينة رقيقة؛ لا تؤدي إلى جرح المشاعر؛ فلا يصارح الزوج زوجته بعدم محبته لها ولكن يخبرها عن الطرق التي تصل بها إلى حبه.



2- احتفاظ كل طرف بالأسرار التي قد يؤدي كشفها إلى هدم الحياة الزوجية؛ فليس من الحكمة أن تتم المصارحة بما وقع من ذنوب ومعاصي وقد سترها الله وبحجة المصارحة يُكشف هذا الستر.

3- أن تحمل المصارحة معنى النصيحة الصادقة لا التعيير أو التشنيع أو التوبيخ أو التشفي.

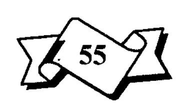
4- حدود المصارحة في الأمور الأسرية؛ فليس من المصارحة أن يكشف كل واحد أسرار الأصدقاء ومزايا الأقارب من الإخوة والأخوات مثلاً.

5- أن تكون المصارحة أن يكون أسلوبها هادئًا محدودة في الشكل؛ بحيث لا تصل إلى مجادلات ثم تتطور إلى مشاحنات تنتهي إلى منازعات.

مواضع المصارحة بين الزوجين:

المصارحة التي تسمح لكل طرف بالتعرف على أسلوب وطريقة الطرف الآخر في الحياة.

عند وجود مشاكل صحية؛ وأهمها الحيض والولد، قال تعالى:]ولا يكتمن ما خلق الله في أرحامهن[، ومثلها: حالة العقم، ولابد من مصارحة الزوجين بالأخطار المحدقة بإجراء مثل بعض الوسائل التشخيصية



كالعلاج الجيني([1])؛ ونسبة نجاحها وفشلها ثـم الحـصول عـلى موافقـة كتابية من الزوجين.

عند وجود مشاكل اجتماعية خاصة بالزوجين، وليس في الحلقة الأبعد من الأسرة.

عند تعرض الأسرة لمشكلة اقتصادية؛ وقد يظـن الرجـل بـأن زوجتـه تنفق المال في موارد تافهة أو تدخره لأمور يرفضها تماماً، ويمكن حل مثـل هذه المشكلات من خلال حوار هادىء لحساب الدخل وما يتطلبه المنــزل من نفقات، كما يمكن القضاء على جذور الشك تماماً من خـلال مـصارحة الزوجين بعضهما البعض وعـدم الاحتفـاظ بـالأسرار التـي لا طائـل مـن ورائها سوى النـزاع والمشاكل.

أثناء المتعة الجنسية بـين الـزوجين؛ فيـسأل كـلٌ الآخـر عـن المواضـع والأعضاء الأكثر حساسية والتي يرغـب في إثارتهـا؛ ليـصل الزوجـان إلى علاقات جنسية سليمة ومشبعة؛ فالمشاكل الجنسية منغص كبير للسكن بين الزوجين على المستويين النفسي والجسدي؛ وقد أثبتت الدراسـات النفـسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين، تزداد قوة بوجـود توافـق جنـسي بينهما، لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة، واضـطراب إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفورًا بين الزوجين.

المشكلة في المصارحة:

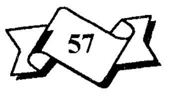
حين يعتبر كل طرف أن من حقه معرفة كل شيء عن الآخر، وعندما توجد الأنانية فهي لا تسمح بوجود مساحة لاستيعاب الآخر.

ويتمثل عصب المشكلة في مطالبة أحد الطرفين باعترافات الماضي وبسلوكيات ما قبل الزواج ومعرفة الصغيرة والكبيرة والحسنة والسيئة لا لشيء إلا البحث عن المتاعب، وهم بذلك لا يعرفون أنهم بدأوا بسل القشة الأولى من عش الزوجية الخاص بهم.

مصارحات في غير محلها:

بعد الزواج أصبح الزوجان روح واحدة في جسدين؛ وليس من اللائق بل إنه من المفسد للعلاقة: الحديث عن المغامرات السابقة، أو الافتخار بعدد الخاطبين والمخطوبات؛ فهذا من شأنه تكدير صفو الحياة، ويكون مدخلاً من مداخل الشيطان ليفرق بين الزوجين، حيث يبدأ الشك وينمو ويزداد.

من حق الزوجة أن تخفي عن شريك حياتها ماضيها مهما بلغ من سوء؛ لتفادي تدمير الحياة الزوجية؛ وكذلك الزوج؛ فالصدق في غير محله؛ ويكفي الإخلاص وأداء الحق، ورعاية البيت، وعدم التقصير في شؤون المنزل.



فيما يتعلق بحياة الخاصة لكل من الزوجين بعيداً عن المنزل والأسرة والأبناء؛ كعلاقتهما بأصدقائهما أو أهليهما؛ فإنه لا يجب فيها المصارحة على الإطلاق؛ لأن للأهل والأصدقاء أسراراً لا يجب أن يفشيها أي طرف، بل إن معرفتها لن تنفع في استقرار الحياة الزوجية بل ربما تضر بالزوجين أو بأهليهما أو بأصدقائهما.

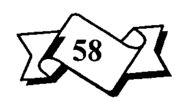
سلوكيات عند فقد المصارحة:

إذا ضعفت ثقة المرأة في زوجها وشعرت أنه لا يصارحها ويخفي عنها أشياء؛ يتبادر إلى ذهنها أن في حياته امرأة أخرى فتقيس كل تصرفاته وانفعالاته وفق نظرتها وتتحول حياتها إلى جحيم.

إذا فقد الرجل الصراحة من زوجته أحال حياتها وحياته إلى عذاب؛ فيبدأ بمراقبتها في كل الأوقات، ويفتش في حقائبها وملابسها وخصوصياتها، وربما يفاجئها في أوقات لا تعتادها فيه بغية أن يجد ما يدعم شكه، وبذلك تنهار الأسرة.

ضوابط شرعية للمصارحة بين الزوجين:

1- الالتزام بالضوابط والآداب الشرعية في الكلام والحديث؛ باجتناب السخرية، والإهانة ، قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيراً منهم، ولا تلمزوا أنفسكم، ولا تنابزوا بالألقاب﴾.



2- عدم الطعن بدور كل من الزوجين؛ بالحديث عن عدم صلاحية كل منهما في مسؤوليته؛ مثلاً: (أنتِ لست بأم)، و(أنتَ إذا لم تكن قادراً على تحمل المسؤولية فلا تتزوج).

3- عدم بخس حق الآخر، قال تعالى: ﴿ولا تبخسوا الناس أشياءهم﴾، فالمصارحة هي تشجيع على المسؤولية ومدح الأعمال ليستمر العطاء.

4- المشاركة في اتخاذ القرارات والتزام الشورى في الأمور المصيرية والقضايا الكبرى في الحياة الزوجية، قال تعالى: ﴿وأمرهم شورى بينهم﴾؛ كتغير مقر السكن، والترحل والهجرة، وتعليم الأولاد، ونحوها.

5- المصارحة بما لا يضر الآخر، أو يجرح مشاعره.

6- عدم الوصول إلى درجة التجسس؛ فالاطلاع على أسرار الزوجة سواء خطاباتها أو حقيبتها الخاصة أو جيوب ملابسها أو مكالماتها التليفونية عمل غير أخلاقي.

نصيحة للرجال:

على الزوج عدم الاكتراث بماضي الزوجة أو الاهتمام به؛ لأن فترة المراهقة لا تخلو في الغالب من علاقات تكون في معظمها وهمية.

فأغلب الأزواج فما زالوا مصرين على معرفة ماضي الزوجة، ويعتبرونه حقاً من حقوقهم لأن ما بني على خطأ يظل خطأ.

للرجال والنساء طباع مكروهة في فراش الزوجية

تنعكس طبائعنا وسلوكياتنا على كل شيء في حياتنا، والغريب أن تلك التصرفات التي يحكمها المجتمع وتليق بالأماكن العامة انتقلت إلى البيت وإلى أخص خصوصيات الفرد، فباتت تحكم أكثر الحاجات البشرية فطرية وعفوية ألا وهي الحاجة إلى التعبير والاكتفاء في فراش الزوجية.

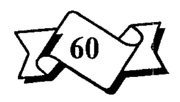
وفي كثير من الأحيان نجد المرأة وقد جلبت معها إلى بيت الزوجية الخجل المرضي ممزوجاً بالمخاوف والوساوس والاضطراب والصور النمطية عن سلوكها وما ينتظر منها، وكذلك الرجل وقد نقل أنانيته الجنسية وشكوكه وظنونه أيضاً وسلطته وعنجهيته إلى السرير معه.

فما هي أكثر الطباع المكروهة والتي تؤثر على حياتنا الجنسية :

في الرجل:

1- مراقبة سلوك المرأة ومحاكمة معارفها الجنسية، مستبعداً أن تكون اضطلعت على كتاب أو تثقفت جنسياً، فهذه المعرفة مازالت من المحرمات رغم أنها علم مثل أي علم آخر.

2- الصمت أثناء الممارسة والامتناع عن المغازلة أو التحبب إلى المرأة بالكلام.



3- إدارة الظهر للزوجة فور الانتهاء والنوم.

4- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية والرائحة الجميلة بينما يطالب الزوجة بذلك، فالمرأة أيضاً تحتاج لأن يهتم الرجل بنفسه من أجلها.

5- العنف في السرير وهو أمر قد لا تحبه المرأة وعدم الاهتمام بألمها. وعلى الطرفين الاتفاق على اي سلوك جنسي بالتراضي وأن لا يفرض أحدهما على الآخر شيئاً.

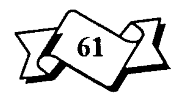
6- الشكوى من وزن الزوجة أو تفاصيل جسدها. فيمكن للرجل أن يطلب من زوجته مثلا تخفيف وزنها أو العناية به ولكن بطريقة لا تجرحها ولا تهينها.

7- الرجل الخجول والمتحفظ أيضاً يحرج المرأة لأنها بطبيعتها تحتاج لمن يشجعها على المبادرة.

8- الرجل الذي يقابل مبادرة زوجته بنفور أو برود مهينا حاجاتها التي عبرت عنها بتلقائية.

9- الرجل الذي يهجر زوجته تماما أثناء الحيض فينفر مثلا أو لا يحتضنها ولا يقبلها وهناك رجال يعبرون عن قرفهم بهذه الفترة بأن يأكلوا خارج المنزل وهذا واقعي وهناك حالات كثيرة مررن بهذه التجربة القاسية.

10- الرجل الذي يغضب من الزوجة إذا لم تصل للذروة قبله.



في المرأة:

1- المرأة التي لا تهتم بنظافتها الشخصية ورائحتها.

2- المرأة التي ترفض تلبية أي من طلبات الزوج وتريد أن لا تفعل شيئاً أبداً في السرير.

3- المرأة التي لا تتكلم أيضاً أثناء الممارسة وتمتنع عن مداعبة زوجها بالكلام الناعم والمحب.

4- المرأة الفظة والتي تنفر بسرعة وكثيرة الغضب والزعل.

5- المرأة المهملة لمراقبة وزنها.

6- كثيرة التمنع والتردد والتي تتهرب من إرضاء زوجها.

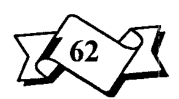
7- المرأة صاحبة الجسد الجميل التي تستعرض به كثيرا فتنسى أن تستمتع وتمتع شريكها لشدة إعجابها بنفسها.

8- المرأة التي تبدي انزعاجها ورغبتها في إنهاء الممارسة بأقرب وقت معتقدة بأنها بذلك تثير الرجل أكثر.

9- المرأة التي لا تبادر أبداً نحو زوجها وتتركه لفترات طويلة مهملاً.

10- المرأة التي لا تراعي حالات يكون فيها الرجل مكتئبا أو متعبا وأي رفض منه تعتبره إهانة وتغضب طويلا بسببها.

***



مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة

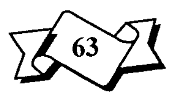
كل زوجة تحاول أن تكون حياتها الزوجية ناجحة ومتألقة وسعيها هذا يرسم بصماته على أبناءها وبناتها أيضا.

فما هي مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة :

1- أن الزوج لا يحب المرأة الكثيرة الشكوى والتي تتلقاه عند الباب لتلقي إليه بأكوام الشكايات وقد جاء متلمساً لشيء من الراحة بعد عناء طويل.. اطرحي همومك في الوقت المناسب واختاري أكثرها ألماً لكِ وستجدين العناية التي تبحثين عنها.

2- ليكن عندك صندوق ادخار تضعين فيه ما تبقى من المصروف حتى لو كان قليلاً فهو سينفعُك في الأزمات المادية.

3- الحياة كلها تضحيات ولا بأس بالتنازل عن بعض الأمور للحصول على شؤون اكبر واعظم.. ربما تحبين أن تقومي بسفرة ولكن زوجك متعب الآن.. لا بأس بالتأجيل.. وسيكون زوجك شاكراً لكِ على تضحيتك.. وتأكدي انه هو أيضا يقدم تضحيات وتنازلات ولكن قد لا تعلمي بها.



4- احترمي أسرة زوجك وإياك وابداء الغضب والتحامل عليهم خاصة الوالدين وأن أبدى بغضه لأسرتك.. الإسلام يدعونا إلى حسن الخلق مع الجميع وتذكري أنك أيضا ستزوجين ولدك في المستقبل فما هي انتظاراتك من زوجة ولدك؟

5- ابتعدي عن إثارة الشجار أو الخصام أو (الزعل).. ومن الخطأ إشراك الآخرين في المشاكل الزوجية.. أن الشجار والخصام كلها لا فائدة لها ما دمتما تعيشان سوية..واعجب كيف أن بعض الزوجات يتفاخرن في انه مضى شهر أو أكثر وهي لا تكلم زوجها وهو معها في البيت.. هذه كلها تترك رواسب نفسية تتجلى آثارها الوخيمة في المستقبل.. غضي الطرف وعيشي لحياتك.

6- حافظي على هندامك ـ نظافتك.. اهتمي بجمال صورتك.. رتبي البيت.. اقتني آنيات الزهور.. هذه وسائل تطيب العيش وتكون عاملاً من عوامل الراحة النفسية التي هي من أهم أسباب نجاح الحياة الزوجية.

7- اكنسي من ذاكرتك ـ قدر الإمكان ـ أذى زوجك لكِ في الأيام السابقة حاولي أن تتذكري دائماً أن زوجك ـ وهو أيضا يعيش هذا التفكير نحوك حتى وأن لم يظهره ـ هو أغلى ما عندك وهو الوسادة التي تتكئين عليها في الشدائد سامحيه على أخطاءه والله غفور رحيم .

اذا عرفت المرأة خصوصيات زوجها فإنها تستطيع إيجاد العلاقة الناجحة وإدامتها معه.

واليكِ عزيزتي هذه الخطوات من اجل بيت سعيد :

1 ـ إظهار التقدير للزوج.

حاولي إظهار التقدير لزوجك فاذا قام بإصلاح شيء معطوب قولي له انت تملك قابليات كبرى لتكون مهندساً كبيراً. ومن الخطأ تحقير وانتقاص الزوج كأن تقولي له أنت بلا فائدة. أو يحسدني الناس على زوجي فهذه قد تدفع زوجك إلى الفرار إلى المخدرات!!!

2- الرجال أقل تذكراً من النساء لجزئيات الحياة.

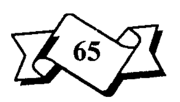
كيوم الزواج.. أو يوم ميلاد أحد الاولاد.. أو حتى نسيان المواد التي تطلبها الزوجة لغذاء ذلك اليوم وهنا من الأفضل التغاضي عن توجيه اللوم الزائد.

3 ـ الرجال لا يحبون التكلم كثيراً.

اذا جاء زوجك المتعب من العمل لا تفتحي له محضراً للسؤال والجواب بل دعيه يأخذ قسطاً من الراحة.. وبعدها سيبدأ هو بالحديث عما تفكرين فيه.

4 ـ الرجال يعطون الأهمية الكبرى لاعمالهم.

ونلمس ذلك من الاتصال الهاتفي حول العمل حتى اثناء وقت تناول الطعام أو وقت الراحة في البيت.. اظهري انتِ أيضا الاهتمام بعمل زوجك

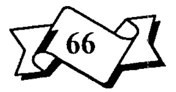


واسأليه عنه كي يشعر انكِ قريبة منه جداً.. وبعد الحديث عن العمل ابدأي في الحديث عن شؤون المنزل.

5 ـ يسعى الرجال للحفاظ على موقعهم عند زوجاتهم ومن الخطأ إشعار الزوج بأنه تحت محاولة التغيير البطيء نحو ما تريد الزوجة.. لا تقولي أبدا ساغيرك كي اطيق تحملك .. والتغيير ينطلق من المحبة.

6 ـ الرجال يصرفون اهتمامهم نحو الأمور الكبرى وفي سؤال لمجموعة من الرجال عن لون عيون أمهاتهم اشتبه منهم 90٪ في إعطاء اللون الصحيح.. بينما أعطت 90٪ من النساء الجواب الصحيح.. ولكن في الأمور الكبيرة تجد للرجال حديثاً طويلاً

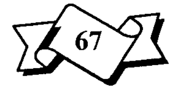
***



فن التعامل
مع الزوج العصبي

اذا كان زوجك شرس، أى حاد الطباع وعصبى، فاحرصى على أن تملى اعصابك اذا ثار كعادته، وقابلى تقطيب جبينه ببسمة هادئة ولمسة ناعمة ولا تخطئيه اذا اخطأ أمام الناس، ولا تشجعيه على التمادى في ذلك، والزمى الصمت وكونى مستمعة جيدة للزوج ومشكلاته، وركزى انتباهك لما يقوله وكفى الشكوى، كلما رأيتيه قادما من الخارج أو متجها الي عمله، واعرضى الامر على احد اقاربه العقلاء واستعينى برأيهم وحاولي ان تسعديه فى تغيير نمط حياته وايجاد حلول جديدة لما يواجهة من مشكلات واعلمى دوما على البحث عن نقاط القوة في زوجك وامدحيها وناطق الحسنات وزيدها، فالنجاح يولد نجاحا والنقد السيء يولد فشلا ذريعا، وادركى تماما أن الزوج المجهد والمتوتر يعانى الجوع الشديد ليس للخبز بل للحب ايضا، وهو يعانى البرد والعرى ليس من قلة الثياب بل من نقص التقدير والاحترام وهو يشعر رغم انه يقطن مسكنا فسيحا مؤثثا أنه بلا مأوى وذلك لكثرة الرفض والاحباط والأهمال.

***



الهدية والمشاكل الأسرية

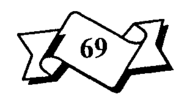
عرضت عليَّ مشكلة زوجية وجلست مع الطرفين من أجل الإصلاح بينهما، ثم اقترحت على الزوج أن يأتي في الجلسة المقبلة ومعه هدية ليفاجئ بها زوجته ويقدمها لها أمامي أثناء الصلح حتى يذيب الجليد الذي بينهما، وتكون دليلا على المحبة والرغبة بالاستمرار، وقد نفذ ما طلبت منه، وفوجئت الزوجة بموقفه وتأثرت بالهدية، فدمعت عيناها ثم رجعت المياه إلى مجاريها والحمد لله، فقال لي بعدما انتهى الخلاف بينهما: كيف فكرت بهذه الفكرة؟ فقلت له أنا لم أفكر بها من نفسي وإنما تعلمتها من رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال «تهادوا تحابوا» فالهدية طريق المحبة، فعلى الرغم من كبر المشاكل العائلية وتعقيدها، إلا أن الحل قد يكون بسيطا ويفعل الأعاجيب فلا نستهين بالابتسامة أو العطية أو كلمة الاعتذار أو حتى الهدية، فالهدية لها معان كثيرة، ويكون وقعها أكبر عندما تفاجئ بها من تهديه إياها كما فعلت أنت مع زوجتك.

ثم قلت له: وإذا أردت لهديتك أن تكون ذات تأثير وتحقق هدفها، فلابد أولا أن تقدم في الوقت المناسب، أو أن تقدمها لمن هو بحاجة لها، وإني أعرف رجلا أهدى زوجته سيارة جديدة وبعد شهرين أهداها وردة

حمراء بمناسبة زواجهما، إلا أنه لاحظ أنها تحدثت عن الوردة الحمراء شهرا كاملا ولم تتحدث عن السيارة سوى يوم أو يومين، وذلك لأن الوردة لمست الجانب العاطفي لديها، فتأثرت بها كثيرا وأعرف زوجة أهدت زوجها عشاء على حسابها بمطعم فاخر، وبعد شهر أهدته عشاء رومانسيا في بيتهما، فظل يمدح الهدية الثانية شهرا كاملا، فقالت له: ولكن الهدية الأولى كانت تكلفتها عالية فلماذا لم تتحدث عنها كثيرا؟ فرد عليها:

ولكنني كثير السفر ودائم الأكل بالمطاعم، فكانت الهدية الثانية هي التي هو بحاجة لها، فالهدية لغة عالمية ولها أساليب ومعان كثيرة، ففي المجال السياسي أهدت بلقيس سليمان عليه السلام لتختبره هل هو نبي أم ملك، وفي الجانب الإيماني أهدى الحسن البصري رحمه الله رجلا طبقا من تمر لأنه علم أنه اغتابه فقال له «أحببت أن أهديك تمرا لأنك أهديتني حسناتك وإن زدت زدنا»، وفي الجانبْ السلوكي قال عمر الفاروق رضي الله عنه «رحم الله امرأ أهداني عيوبي» فقدم لنا زاوية جديدة للهدايا، وفي الجانب الاجتماعي أهدت سارة زوجة ثانية لإبراهيم عليه السلام عندما علمت حاجته للطفل، وفي المجال الأخلاقي كان رسولنا الكريم يهدي صويحبات خديجة رضي الله عنها بعد وفاتها من الشاة بعد ذبحها محبة لها.

والهدية قد تستخدم بطريقة سلبية، فتكون رشوة لو قدمت لصاحب وظيفة أو ذي منصب، وأذكر أن مطلقة كانت تعطي ولدها هدايا كثيرة من



أجل أن يخبرها عن طليقها وزوجته الجديدة عندما يزورهم للرؤية الشرعية، فلما كبر الولد صار لا ينجز معاملات الناس بالدولة إلا بهدية أو رشوة، فالهدية الأصل فيها أن تكون مادية، ولكن لا يعنى ذلك ألا تكون معنوية، ولهذا فإننا نقترح على الزوجين أن يهدي كل منهما الآخر خمس هدايا يوميا وهي أولا: الاحترام والتقدير وثانيا: الثقة وحسن الظن وثالثا: عدم الصراخ والتقليل من الغضب ورابعا: حسن التدبير وعدم التبذير وخامسا: الاهتمام بالأبناء تربية وتعليما وتهذيبا، فالرجل يحب الهدية، والطفل يسعد بالهدية، والمرأة كذلك تحب الهدية ولو كانت غنية، كما قيل بالأمثال «أنا غنية وأحب الهدية»، إلا إن هناك فرقا بين الرجل والمرأة في الحفاظ على الهدايا وتقديرها، فغالبا المرأة تعتني بالهدية أكثر، فهي تهتم بها كثيرا لأنها تراها مشاعر وعواطف، بينما الرجل يرى الهدية شيئا يستفيد منه كقلم أو ساعة أو غيرها.

وأذكر أحد الأصدقاء أهديت له هدية صغيرة منذ زمن بعيد وكلما زرته في بيته قال لي هذه هديتك أعتز بها وأنا أسعد بسماع هاتين الكلمتين منه وأعتبر كلامه هدية منه لي، فليست العبرة بحجم الهدية ولا بثمنها أو مصدر شرائها، وإنما المهم هو معنى الهدية ومضمونها والذي يفيد بأنك فكرت فيمن تحب أن تهدي له الهدية، وهذا الأمر يسعد الإنسان المهدى لأنه يشعره أن في الدنيا من يفكر فيه ويحبه ويهديه.

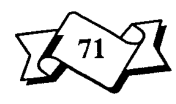
مشكلات أسرية تنتهي بالطلاق

منذ القديم، وإلى الآن توجد بعض المشكلات التي تشكل قنابل موقوتة في حياة المتزوجين، قد يؤدي انفجارها إلى الطلاق في أي لحظة، ربما دون أن تعطي مؤشرات سابقة لها، فالعديد من الخلافات التي لا يتوصل الطرفان فيها إلى حل، تبقى في القلب، وتشكل ضغطاً متوالياً، وفجأة يحدث الانفجار وتنتهي الأمور إلى الطلاق.

وحسب آخر تقرير سعودي نشر في مارس الماضي، فإن المجتمع السعودي يشهد ارتفاعاً كبيراً في معدلات الطلاق وصلت إلى 60 في المائة خلال الـ 20 سنة الماضية، وكشف التقرير الذي أعدته إحدى المحاكم بمدينة جدة السعودية، أن معظم حالات الطلاق شكلت المرأة عاملاً أساسياً في حدوثها بنسبة 60 في المائة لعدم قدرتها على الوفاء بمتطلبات زوجها، فأي هذه المشاكل يجب الحذر منها، وما هي أخطر القنابل الموقوتة في منازلنا؟

السنة الأولى:

السنة الأولى من الزواج بالنسبة للزوجين أهم محطة في حياتهما، والزوجة الناجحة هي التي تحرص على أن تسيَر سفينة الزواج بنجاح في هذه الفترة.



الزوجة الجديدة تعودت على أمور كثيرة قبل الزواج كقيام غيرها بإعداد الطعام وترتيب البيت وغسل الثياب واختيار ما يحتاجه البيت من حاجات، وكذلك اقتصار احتكاكها على بنات جنسها، دون معرفة جيدة بطبائع الجنس الآخر، وربما تعودها على الصرف بلا مبالاة والاتصال المستمر بالأهل والصديقات، والخروج للحفلات والسوق وغيرها من الأمور التي تتغير فجأة بعد الزواج، وعليها أن تعيد ترتيب أوراق حياتها من جديد، فما يصلح لمرحلة العزوبية لا يصلح لمرحلة الزواج.

لهذا بلغت نسبة الطلاق في السنة الأولى من الزواج في السعودية 30 في المائة حسب دراسة نشرتها وزارة التخطيط مؤخرا.

الإهمال:

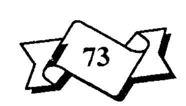
يقول الأستاذ عبد الله الجعيثن في كتابه «الإهمال» إن إهمال الرجل أكثر، ولكن إهمال المرأة أخطر، والسبب في خطورته فداحة النتائج المترتبة عليه، فالرجل قد أباح له الله عز وجل أن يتزوج أربع، وهو كثيراً ما يلجأ إلى الزواج الثاني حين يحظى بالإهمال من زوجته الأولى، لأنه يحس في قرارة نفسه أنها تهمله لأنها تحتكره، والاحتكار في كل مجال يدعو إلى الإهمال، لهذا فالرجل كثيراً ما يدخل على امرأته منافسة لها، حتى يكسر احتكارها، ويجعلها تتنافس مع الزوجة الثانية في الاهتمام به.

وإذا كان الأستاذ الجعيثن قد أشار إلى « الزواج بثانية» كحل للرجال الذين يعانون من الإهمال، فإنه يكفي معرفة أن تعدد الزوجات يشكل السبب الرئيس في 55 في المائة من حالات الطلاق في السعودية وفق الدراسة التي نشرتها وزارة التخطيط عام 2004م ولعل مشكلة الإهمال من أكبر المشاكل الزوجية، خاصة وأنه يندرج تحتها العديد من المشاكل الأخرى: كإهمال المنزل، وتربية الأولاد، وإهمال نفسها وقديما روى الزبير بن بكار قال: زوج أسماء بن خارجة الفزازي ابنته هنداً من الحجاج بن يوسف: فقال: لها ناصحاً: يا بنية إن الأمهات يؤدبن البنات، وإن أمك هلكت وأنت صغيرة فعليك بأطيب الطيب الماء وأحسن الحسن الكحل.

الثرثارة:

يقول الشيخ البلالي، في كتابه «زواج من غير متاعب» كل الصفات تهون أمام صفة «طول اللسان» فلا أظن أن صفة تؤذي الزوج مثلها، وكل الصفات يستطيع تحملها إلا طول اللسان، إذ يشعر الزوج فيها بالإهانة لرجولته ومكانته في الأسرة، خاصة إذا كان من النوع المسالم الذي لم يسيء إليها بشيء.

ويضيف «في مجتمعنا الكثير من النساء لهن طبيعة» إسمنتية يتقن العناية بالأطفال والطبخ وتدبير المنزل، ولكنهن يفشلن في انتقاء الألفاظ الغزلية لأزواجهن التي تعمق هذه العلاقة وتزيدها متانة وقوة وجمالاً.



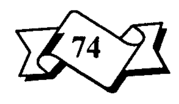
التواصل:

رغم أن التواصل يعتبر أهم المهارات التي تحافظ على علاقات الحب والترابط الفكري والنفسي بين الزوجين، إلا أنه في الحقيقة نادراً ما يتواصل الزوجان فيما بينهما، ليبدوا كما لو أنهما يتحدثان إلى نفسيهما طوال الوقت، خاصة وأن المستمعة الجيدة من النساء نادرة، فالمرأة تحب أن تتكلم أكثر مما تسمع، والرجل الذي لا يجد من زوجته جليساً مريحاً ومستمعاً جيداً قد يبحث عن هذا التواصل خارج المنزل، وقد يجد ذلك في أن يتزوج بامرأة أخرى، تكون له خير جليس، وتبادله الحديث.

وفي ذلك يقول يوسف أسعد، صاحب كتاب «الزوجة الناجحة» حين ينقطع التواصل ويحدث الجفاء يصبح التنافر حول أتفه الأمور دليلاً على المشاكل، وحين تغيب المودة والألفة يبدأ كل شخص باتهام الآخر بأنه لا يفهمه. بينما في المقابل نجد أزواجاً متحابين ومصممين على الحياة المشتركة وهم في غاية التفاهم والتواصل حتى في أصعب الظروف التي تواجههم.

تدخل الأمهات في حياة بناتهن:

تدخل الأمهات في الحياة الزوجية لبناتهن وأبنائهن يسبب كثيراً من الارتباك لهم، وربما أدى إلى الطلاق.. إن تعلق الكثير من الأمهات ببناتهن يجعل من الصعب عليهن مفارقتهن، وأمام هذا التعلق تظهر صفة سلبية في البنات، وهي عدم عزمهن على العيش المنفرد، بعيداً عن الأمهات، وتبدأ الزوجة من الليلة الأولى الاتصال بأمها «ماذا أفعل عند كذا وكذا؟ ثم بعد



ذلك » لقد قال لي كذا، وأراد مني كذا، فماذا أرد عليه فتجيبها.. وتستمر العلاقة بين الأم وابنتها الزوجة على هذا المنوال، فتطلع الأم على كل صغيرة وكبيرة في المنزل، وتصبح هي المتحكمة في مصير الأسرة.

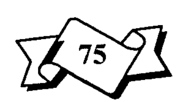
وحسب دراسة أعدت في الكويت ونشرتها وزارة العدل حول أكثر الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق تبين أن من بين أكثر الأسباب في ذلك «تدخل أهل الزوجة» والذي شكل سبباً كـ 29 في المائة من حالات الطلاق في الدراسة.

المقارنة:

كثيراً ما تتلفظ النساء بجملة «يا ليت عندي ما عندك »عندما تسمع من بعض النسوة حديثهن وهن يتكلمن عن أزواجهن، في الإنفاق والمعاشرة أو العلاقة بالأبناء أو حب السفر أو غير ذلك، ناسيات أن الزوج إذا سر زوجته بأمر ضرها بآخر، وأن الكمال لله وحده عز وجل، وهو ما أشار إليه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم بالقول: لا يفرك مؤمن مؤمنة ـ أي لا يمقت ولا يسخط ـ إن ساءه منها خلق سره آخر.

وإن حدثت المقارنة، تبدأ الحسرة والسخط على الحظ الأعوج الذي أوقعها في أسر هذا الزوج حسبما تظن، ويدخل الشيطان لينسيها جميع محاسنه ولا يجعلها تتذكر سوى ذلك النقص أو العيب، ومن هنا تبدأ بإسماع زوجها «انظر إلى فلان ماذا يفعل لزوجته» وتنطلق بوادر الحرب التي ربما تنتهي بأبغض الحلال إلى الله.

***



كيفية التعامل مع الخلافات الزوجية؟

بما أن الاختلاف بين الزوجين أمر لا مفر منه، فكيف يمكن التعامل مع الخلاف بينهما؟ إن إدارة الخلاف بين الزوجين بمعنى أدق تكون على مرحلتين: المرحلة الأولى: قبل الخلاف، والثانية: أثناء الخلاف.

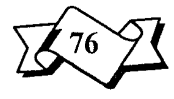
وعن المرحلة الأولى وهي قبل الخلاف:

يجب أن نضع نقاطاً يتفق عليها الزوجان تكون علاجاً قبل أن يصل الأمر إلى الخلاف.

من وجهة نظري هناك ثماني نقاط لو اتضحت والتزم بها الزوجان فإنها ستحد بشكل كبير من الوصول إلى الخلاف، وهذه النقاط هي:

1- حسن الظن:

ليس كل فعل يقوم به الإنسان- وبالذات بين الزوجين- على الطرف الآخر أن يؤوله بأنه أراد به كذا وكذا، حتى في أشد حالات الغضب، ولنا في نبينا صلى الله عليه وسلم خير مثال، فقد روى الإمام مسلم أن عائشة رضي الله عنها غضبت، فقال لها النبي ﷺ: «ما لك جاءك شيطانك؟ فقالت: وما لك شيطان؟ قال: بل، ولكني دعوت الله فأعانني عليه فأسلم، فلا يأمرني إلا بالخير.



لم يكبر الرسول ﷺ الموضوع، ولم يؤوله بسوء ظن، ولم يصعّد المسألة بينهما، وإنما تعامل مع سؤالها على أنه سؤال حقيقي، وأجاب إجابة حقيقية، فحسن الظن هنا جعل الزوجين يتجاوزان خلافاً محتملاً، ولم يدع للشيطان الفرصة كي يلعب في أذهان الزوجين، فلابد من حسن الظن كحائط صد أو يحول دون الخلاف.

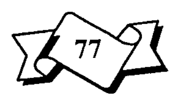
2- الصراحة:

وهذه نقطة مهمة أيضاً، وغالبا ما يكون عدم الصراحة سبباً في تعاظم مشكلة كانت صغيرة ويمكن إنهاؤها من البداية، فحين يجد أحد الزوجين أمراً ما لم يعجبه أو لم يفهمه، فعليه المبادرة بمصارحة الطرف الآخر حوله حتى تتضح الصورة، ويزول اللبس.

3- تقدير الأمور بقدرها:

وهذا له شقان: الأول: عدم تكبير المشكلة وإعطائها أكبر من حجمها، فكثيراً ما رأينا مشاكل تافهة نتج عنها نتائج عظيمة.

أما الثاني: عدم ربط المشكلات ببعضها، فلو حصلت مشكلة بين زوج وزوجته في أمر من الأمور، ثم انتهت هذه المشكلة واستمرت الحياة، ثم حدثت بعد ذلك مشكلة أخرى، لا داعي حينها لاستحضار المشكلة القديمة لتكبير حجم المشكلة الجديدة، وإنما يتم تقدير المشكلة الجديدة بقدرها، وتعامل بمثل قدرها، وأن نقدر الأمور بقدرها.



4- الحفاظ على أسرار البيت:

كثيراً ما يكون سبب الخلاف هو قيام أحد الزوجين بإفشاء أسرار حياتهما الزوجية، أو كثرة الحديث عن دواخلهما.

وبتر مثل هذا الحديث من أساسه كفيل باجتناب خلافات كثيرة ما كانت لتنشأ لو حفظ الزوجان أحداث حياتهما بينهما.

5- تغليب حالة الأريحية والانشراح:

حين يكون الأصل دائماً حالة انشراح الصدر والأريحية في التعامل في الحياة العادية تصبح الأمور أقل ضرراً حين يقترب الخلاف، ويكون التحكم في الأعصاب أسهل حيث يكون الإنسان منشرح الصدر ومستعداً للراحة وليس والخلاف.

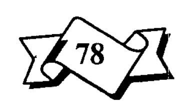
6- الحوار الدائم والتشاور:

إن الله سبحانه وتعالى ذكر في مسألة فطام الطفل أن الأمر بين الزوجين يكون عن تراضٍ وتشاور.

قال الله تعالى:

﴿ فإن أراد فصالاً عن تراضٍ منهما وتشاور فلا جناح عليهما﴾.

فإذا كان الله عز وجل يوجهنا إلى مسألة التشاور والتراضي بين الزوجين في مسألة الفطام وهي مسألة صغيرة، أليس من الأولى أن يكون الحوار الدائم والتشاور هو منهج الحياة بين الزوجين ؟



وهذا المنهج منهج حياة يتعدى كثيراً نقاط الخلاف، ويجعل تجاوزها سهلاً ميسراً.

7- الاستفادة من أوقات الفراغ في تعميق العلاقة الزوجية:

كثيراً ما يكون الزوجان منهمكين في حياتهما وفي أمورهما، ولم يهتما كثيراً بتعميق العلاقة بينهما، ولو استطاع الزوجان الاستفادة من أوقات فراغهما مهما كانت قليلة في تنقية العلاقة وتصفيتها وتعميقها بينهما لاستطاعا أن يغلقا باباً واسعاً من أبواب الخلاف.

8- الاعتناء بما يسمى بالثقافة الزوجية:

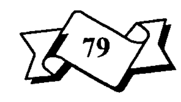
الثقافة في كيفية التعامل، كيفية مراعاة الطرف الآخر، احترام الطرف الآخر، أسلوب النقاش، آداب الحوار، كيفية إدارة النقاش، الخلاف، كيفية إدارة الأسرة، كيفية التعاون في تربية الأولاد، وما إلى ذلك من موضوعات.

هذه الثقافة يفتقدها عادة أكثر من 90٪ من المتزوجين، وهم يفتقدون هذا لأنهم يظنون أنهم أكبر من أن يقرؤوا أو يتثقفوا فيها، مع أنه في الواقع من المهم جداً أن يكون لدى الزوجين ثقافة في مثل هذه الأمور.

وهذه نقاط يجب مراعاتها حتى لا يقع الزوجان في الخلاف

الفــرحة: ما الذي يجب على الزوجين أثناء الخلاف؟

د.المصري: بعد كل ما سبق إذا حدث الخلاف فليكن حينها خلافاً راقياً، خلافاً يستوفي آداباً يرقى بها الزوجان إلى مصاف العقلاء، خلافاً ليس جنوناً، ولا فيه غضب زائد، ولا فيه تجاوز أو قلة أدب.



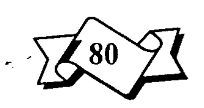
وكي يكون الخلاف خلافاً راقياً على كل طرف مراعاة النقاط الست التالية:

1- الحكم بطريقة صحيحة: وكي يحكم المرء حكماً صحيحاً عليه أن يضع نفسه مكان الطرف الآخر، وأن يقدر ظروفه وإمكانياته، ثم بعد ذلك يحكم عليه، هذه القضية الأولى، وهي أن يتساءل الإنسان دوماً حين الخلاف: لماذا الطرف الآخر قال كذا؟ ولماذا تصرف بهذه الطريقة؟ ما الظروف التي أدت به إلى هذا الفعل؟ لو استطاع الزوجان أن يفعلا هذا فعلاً سيقدر وقتها كل طرف وجهة نظر الآخر، وسيفهم أسباب ما وصل إليه، وهذا سيحد كثيراً من الخلاف.

2- الإمساك عن تأجيج الخصام: حين تتقد شرارة الخصام على الطرفين أن يمسكا عن تأجيج الخصام، فيبدآن بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، ويحرصان على ضبط النفس، وكظم الغيظ، والامتناع عن الوصول إلى مرحلة الغضب الشديد.

3- أن لا يجر الخلاف إلى استدعاء خلافات سابقة: وكأن الموقف تصفية حسابات، هذه النقطة مهمة جداً، وهي أن لا يجر الخلاف إلى استدعاء خلافات سابقة يُزج بها في حلبة الصراع، وإنما يُكتفى بالخلاف الموجود.

4- تقدير الخلاف بقدره في القلب: فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال لي رسول الله ﷺ: «إني لأعلم إذا كنت عني راضية، وإذا كنت على



غضبي». قالت: فقلت: من أين تعرف ذلك؟ فقال: « أأما إذا كنت عني راضية فإنك تقولين: لا ورب محمد، وإذا كنت غضبى قلت: لا ورب إبراهيم، قالت: قلت: أجل والله يا رسول الله، ما أهجر إلا اسمك».. رواه البخاري ومسلم.

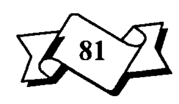
هنا يكمن تقدير الخلاف بقدره، فالسيدة عائشة أخبرتنا بأن أقصى ما تفعله في قلبها حين الخلاف مع النبي صلى الله عليه وسلم هي أنها تهجر اسمه فقط، ولا يتعدى الأمر أكثر من ذلك.

على القلب إذن أن يكون منتبهاً لحجم المشكلة، وألا يترك لها المجال والمساحة لتكبر وتتجاوز.

5- تحري الزوجين ما يجري على ألسنتهما: كاجتناب السباب والإهانة أو ما من شأنه تحقير الآخر وتسفيهه، فغالباً ما تنتهي كل الخلافات وتنتهي كل المشاكل ويبقى: أنتَ قلت لي كذا، أنتِ قلت لي كذا، أنتَ حقرتني بكذا، أنتِ أهنتني بكذا، فتبقى هذه الأشياء تنغص عليهما حياتهما.

إن الشتائم والسباب يجب أن لا تأتي على لسان الإنسان من الأساس، فالمسلم ليس طعاناً ولا لعاناً ولا فاحشاً بذيئاً، ومن باب أولى أن لا يكون هذا الأمر بين الزوجين.

6- استحضار «وإذا ما غضبوا هم يغفرون»:

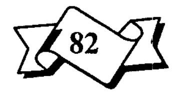


إن الله عز وجل لم يذم إنساناً لعدم تحليه بالحلم، ولم يمدحه لعدم غضبه، ولكنه في التعامل مع الغضب امتدح الذين يغفرون عند الغضب، فقال تعالى في وصف المؤمنين: ﴿والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش وإذا ما غضبوا هم يغفرون﴾.

إن الغضب شعور من الصعب تجاوز وقوعه من الإنسان، لذلك لم يمتدح الله عز وجل غير الغاضبين، وإنما امتدح الذين إذا ما غضبوا هم يغفرون وأعلى من شأنهم، هذه المغفرة مهمة بين بني البشر، وتزداد أهميتها بين الزوجين.

بهذه النقاط يمكن للزوجين أن يقللا الخلافات إلى أكبر درجة ممكنة، وحين يقع الخلاف يمكن إدارته بطريقة تحفظ الزوجين والبيت

***



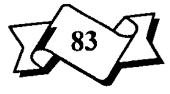
كيف تجذبين
زوجك إلى البيت؟

إليك سيدتي... بعض الأساليب لجذب زوجك إلى البيت

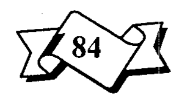
يؤكد خبراء الحياة الأسرية أن هروب الزوج من البيت، وقضاء معظم أوقات فراغه في الاستراحات والمنتزهات،

أو في لقاءات مع الأصدقاء يرجع إلى الزوجة في المقام الأول. وينصح الخبراء هؤلاء الزوجات بمحاولة جذب أزواجهن إلى البيت، بتجريب هذه الأساليب:

- عند عودة زوجك من سهرته لا تقابليه ـ كما تقابلينه في كل يوم ـ بوجه عابس، لأنه في هذه الحالة سيزداد بغضاً لك ولن تفلح معه مناقشاتك المتكررة بنفس الأسلوب، وكما يقولون: من الخطأ أن نقوم بنفس العمل ثم تتوقع نتائج مختلفة، ولأنك جربت هذا الأسلوب ولم ينفع فالأجدى تركه نهائياً وعدم إضاعة الوقت في تكراره.
- إذا كان أطفالك في سن يستطيعون التعبير عن آرائهم فحبذا لو تحدثينهم عن والدهم وتحثينهم على أن يطلبوا منه البقاء بجانبهم لأنهم مشتاقون إليه ويحبونه.

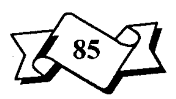


- شاركى زوجك اهتماماته.. فإن كان يميل إلى تخصص معين حاولى أن تثقفى نفسك فى ذات التخصص، اقرئي واطَّلعى حتى تتكون عندك حصيلة - ولو بسيطة -ومن ثم ناقشيه فيها واسأليه فيما لا تفهميه،فستجدينه تدريجياً يستمع لك ويستمتع بالجلوس معك.
- اكتبى رسالة لزوجك بمشاعرك، واجعلى حبرها أشواقك وأشجانك.. أشعريه بمحبتك له وفرحك برؤيته..وبينى له أن الوقت الذى يقضيه فى الخارج هو وقت اجتماعكما.. وتربية أبنائكما.أشعريه بضعفك عن تحمل المسؤولية لوحدك.. وأنك تتمنين قربه لكم ليسمع أسئلة أطفاله عنه.. وإياك وتوبيخه أو سرد مضار ابتعاده،لأن هذا يشعره باتهامك له بالتقصير،ومن ثم سيغضب.
- أعطه بطاقة دعوة - صنعتها بنفسك - لحفلة صغيرة على العشاء وأطهى له ما يحب من الطعام واعملى برنامجاً ثقافياً ممتعاً،كأن يقوم كل طفل بدور، فأحدهم يقرأ من القرآن والآخر ينشد قصيدة وغيره يعمل مسابقات..الخ.
- اشعرى زوجك بالتغيير فى حياته، فإذا أحس أنك فى كل يوم تغيرين شيئاً فيتحمس للعودة باكراً وربما يقلل من الذهاب أصلاً.
- جددى فى منزلك - بعد خروجه طبعاً - فغيرى أماكن الأثاث وتوزيعه، سواء فى الصالة أو غرفة النوم، فالتجديد يشعر بالانشراح والفرح..



- غيرى تسريحة شعرك وارتدى فستاناً جميلاً من تلك التى لا ترى النور إلا نادراً ـ فستان سهرة مثلاً ـ وضعى ماكياجاً كاملاً ليشعر أنك تغيرت بالفعل.
- جددى غرفة نومك: ابدئى بتنويم أطفالك أولاً، ثم غيرى مفرش السرير وافتحى الإضاءة الخافتة، وعطّرى غرفة النوم، أو بخّريها بنوع جيد من العود.. ومن الجميل صنع طبق خفيف ـ ساندويتشات مثلاُ ـ أو طبق من الحلو اللذيذ.. وكأسين من عصير، مزينة بشكل طريف، فحتماً سيفرح وسيكون ذلك دافعاً قوياً للعودة مبكراً.
- اقترحى عليه أن يحضر أصدقاءه عندكم فى المنزل، وأعدى لهم طعاماً شهياً..فشعورك أنه فى المنزل يخفف كثيراً من الضغط النفسى عليك،كما أنه سيقلل من سهره لكونه فى البيت. ويشير الخبراء إلى أنه ينبغى استعمال واحد أو اثنتين من هذه الطرق فى كل يوم، وليس جميعها فى وقت واحد،واكظمى غيظك إذا لم يستجب لكِ وأقنعى نفسك أنه سيتغير بعد محاولات عديدة، وليس من أول مرة.. فتحملى واصبرى حتى يتم التغيير،وتذكرى دائماً أن زوجك هو جنتك ونارك، وأن حسن تبعلك لزوجك من أفضل ما يقربك إلى الله

***



سر السعادة الزوجية
الأحضان والعناق 4 مرات يوميا

فى استطلاع ضم 4000 زوج وزوجة كشف الدكتور لدويج لونستين كبير أخصائى علم النفس التربوى الشهير ان سر الحياة الزوجية السعيدة يكمن فى ان يستمتع الزوجان بقضاء وقت ذى خصوصية معا لا يقل عن 22 مرة فى الشهر الواحد منها ما لا يقل عن سبع ليال يعطرها جو عاطفى حميمى يتسم بالدفء والراحة داخل عش الزوجية وموعدين لتناول العشاء خارج المنزل ويبدو ان المفتاح يتمثل فى الملاطفة والاحتضان التماسا للدفء حيث ان الزوجين اللذين يتعانقان بواقع اربع مرات فى اليوم يصفان حياتهما الزوجية بانها «سعيدة جدا» وفيما يلى وصفة الزواج السعيد والعلاقة الزوجية المستقرة والدائمة :

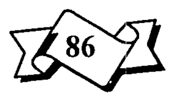
1 - العناق والاخذ بالاحضان 4 مرات يوميا

2 - اللفتات العاطفية بمعدل 3 مرات فى الشهر

3 - تناول العشاء فى أجواء رومانسية مرتين فى الشهر

4 - النزهة العاطفية مرتين فى الشهر

5 - الهدايا الغرامية مرتين فى الشهر



6 - الوجبات المقدمة فى المنزل 3 مرات شهريا

7 - الخروج الى اماكن الترفيه مرة فى الشهر

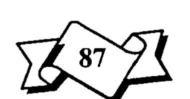
8 - خروج أحد الزوجين بدون رفقة الاخر مرة فى الشهر

9 - رحلة الاسنجمام القصيرة مرتين فى العام

10 - العطلة فى الخارج مرتين فى العام

أظن من وجهة نظرى ان النقاط السابقة تعتبر صغيرة جدا اذا ما قورنت بالنتائج الكبيرة التى سنحصل عليها من سعادة زوجية وحياة ترفرف عليها الأمان والاستقرار والحب والحنان والاستمرار بين الزوجين

***



7 أخطاء تسبب المشاكل الزوجيه و حلولها

سبعة أخطاء يرتكبها المتزوجون حديثاً وتسبب المشاكل الزوجيه وتعيق تمكن العاطفه الزوجيه بين الزوجين يقع العديد من المتزوجون حديثاً في واحدة أو أكثر من هذه الأخطاء، التي يمكن تفاديها بسهولة وبحكمة:

الخطأ الأول: عدم التعامل مع الديون

نعرف بأن الموضوع بعيد عن الرومانسية جداً، لكن هناك الكثير من الأمور المالية المرتبطة بالزواج، لذلك يجب التعامل معها بحكمة منذ البداية. المال هو أول وأخر موضوع يتنازع عليه الشريكان، والذي يمكن أن يؤدي إلى الطلاق المبكر. لذلك كونا صريحين بشأن الأمور المالية منذ البداية.

الحل المقترح:

1- تخلص من ديون الزواج أولاً، وإلا ستبني حياتك على أساس ضعيف ومعرض للانهيار في أي لحظة.

2- صارح الشريك بمبلغ الديون المترتبة عليكما، وكذلك بالمال الذي تملكانه حالياً، أجلا موضوع الأطفال حتى تتمكنا من الحركة بحرية دون قيود مادية.

3- ابدأ بالتخطيط للمستقبل، اقتصادا في الإنفاق واستثمرا الأموال في مشاريع مربحة ومضمونة.

الخطأ الثاني: الابتعاد عن الأصدقاء

الأصدقاء هم أساس الزواج الناجح، لذلك يجب أن تحافظ عليهم، حتى غير المتزوجين. سيقدم لك الأصدقاء الحقيقيون الدعم المعنوي والمادي والنفسي خلال هذه الفترة الانتقالية.

الحل المقترح:

1- صارح أصدقائك بأنهم عامل مهم وجوهري في حياتك، واخبرهم بأنك لو اختفيت عن الأنظار لفترة زمنية معينة فهذا لا يعني أنك لا تريد صداقتهم.

2- بالتخطيط لرحلات وحفلات مع الأصدقاء بعد الانتهاء من ضجة العرس.

الخطأ الثالث: عدم ممارسة الجنس

لأن الزواج مشروع قائم على القبول الجنسي، فيجب أن يكون الجنس محوراً أساسياً للزواج. ولكن 60٪ من المتزوجين حديثاً كانوا متعبين ومرهقين للتفكير في الجنس.

الحل المقترح:

1- حاولا الذهاب معاً في رحلة إلى مكان هادئ ورومانسي.

2- حافظا على الحب والمودة، عن طريق التقبيل في الصباح والمساء قبل النوم.

3- إذا شعرت بأن هناك مشكلة حقيقة، فتحدثا بصراحة عن الموضوع، فقد يكون هناك سوء تفاهم.

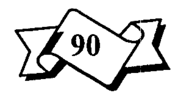
الخطأ الرابع: الانطلاق ولكن في الطريق المعاكس

نعم، يبدأ العديد من المتزوجون حديثاً سواء الرجال أو النساء، في الانطلاق في الطريق المعاكس، حيث يبدؤون بكسب الوزن الزائد بسرعة، وفقدان الاهتمام بالذات، وهنا تكمن المشكلة حيث يبدأ الطرف الأخر بالشك في إن الشريك على ما يرام.

الحل المقترح:

1- ضعا خطة لتفادي الوزن الزائد منذ البداية، يكسب 50٪ من الأزواج الوزن الزائد خلال شهر العسل بينما يكسب الخمسون بالمائة الآخرون الوزن بعد العودة من شهر العسل. توقفا عن قبول دعوات الولائم، أو توقفا عن تناول كل ما يقدم لكما في هذه الولائم.

2- إذا كان الوقت قد فات، اشتركا في نادي رياضي، وتعلما تناول الطعام الصحي.



الخطأ الخامس: الأقارب عقارب

يتعرض العديد من الأزواج الجدد لمشاكل مع الأقارب الجدد، بسبب سوء تفاهم، أو ترسبات سابقة، والمهم تفادي هذه المشاكل وعدم السماح للحبة بأن تصبح قبة.

الحل المقترح:

1- ضع حدود لعلاقاتك الجديدة بالأقارب. مثلاً لا تسمح لأحد بأن يفرض عليك زيارته أو هديته.

2- لا تشتم الآخرين ولا تتذمر من تصرفاتهم. أنت تحب عائلتك وهي تحب عائلتها لا داع لفرض الحب بالإكراه. إذا كنت تشعر بالراحة معهم فهذا يكفي.

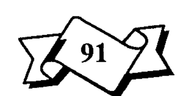
الخطأ السادس: النقاشات الحادة

لا تعتقد بأن الضرب تحت الحزام سيجلب لك النقاط، فأنت تلعب لعبة خاسرة إذا كان الشريك هو الخصم، فأنتم فريق واحد، وإلا لماذا وقعتما على وثيقة تجبركما على العيش معاً على الحلو والمر.

الحل المقترح:

1- التسامح، والمحبة والمودة.

2- عندما تشعر بأن المعركة على وشك البداية، أهدأ، فكر في العواقب، وفكر في طرق سليمة للتحاور.



3- لا تناما وأنتما غاضبان، حلا جميع المشاكل قبل النوم، ولا تترك الموضوع عند حد قبلة بريئة، بل خذه إلى المرحلة المتقدمة، والمتقدة جداً.

الخطأ السابع: الأطفال

يصاب المتزوجون حديثاً وأهلهم بهوس إنجاب الأطفال الآن وليس غداً، كأن الأطفال مختبئون تحت الفراش. إذا كان الزوجان صغيران في السن، فلا داع للاستعجال، كذلك إذا كان هناك ديون متعلقة بمصاريف الزواج. لا ضير من تأجيل موضوع الإنجاب حتى يكون الطرفان متأكدان من أنهما مستعدان للطفل.

الحل المقترح:

1- دعا قرار الإنجاب لكما فقط. أنتما من سيستيقظ صباحاً لإطعام وتغير الطفل، وأنتما من سيتحمل نفقته من الولادة حتى الجامعة.

2- أنتما من يحدد عدد الأطفال، إذا شعرت بأنكما لا تستطيعان التحكم في الموضوع ، فاستشيرا طبيبة تنظيم الأسرة.

3- ضعا أسس صحية وصحيحة لبناء الأسرة ولا تدعا الأقاويل تعرقل حياتكما. أنتما الأهل الجدد.

***

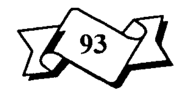
اخطاء ترتكبها الزوجات لجذب ازواجهن

إن الكثير من السيدات يبحثن عن وسائل لجذب أزواجهن إليهن ولكنهن قد يتناسين البحث عن الأشياء التي يكرهها الرجل فقد تكون من ظمن الأشياء التي تعلمتها لتجذبه إليها ولكن من خلال طريقتها وأسلوبها الخاطئ في بعض المواقف قد تقلب النتيجة من إيجابية لسلبية وذلك لعدم درايتها الكافية بطريقة اتباع واستخدام هذه الوسائل وكم سيدة منا قد وقعت في هذه المواقف لذا قررت أن أضع لكن ولي بعض النقاط التي قد تفيدنا للوصول إلى الحد المطلوب في علاقتنا الزوجية بلا افراط ولاتفريط وهي من خلاصة قرائتي وتجربتي الخاصة متمنية أن تعم الفائدة من خلال أسطري هذه .

أولاً :

الرجل ليس بالكائن المعقد الذي يصعب فهمه ولابالكائن التافه الذي من السهل على المرأة أن تقنعه بكلامها لذا فإن هناك بعض المواقف التي تصاب المرأة بالإحراج عندما تحاول إقناع زوجها بها ومثالاً على ذلك :

عندما تذهب المرأة لحفل عشاء أو زيارة ويأتي زوجها إليها ويسألها من كان أجمل إمرأة هناك ؟



طبعاً كما نعرف جيداً أنه من الخطأ أن تأتي الزوجه وتذكر لـه أن المـرأة الفلانية كانت أجمل ولو كانت هي الحقيقة ولكن ما قد نغفل عنه أحياناً أن تأتي المرأة عندما تذكر لزوجها أن هي أجمـل مـن كـان هنـاك وتبـدأ بـذكر محاسنها ومساوئ النساء اللاتي كن في ذلك المكان فالرجـل لـيس بالكـائن الغبي ليصدق كل هذا الكلام لأن الرجل يكره الفتـاة التـي تتحـدث عـن فضائلها وكأنه لا يوجد لها مثيل

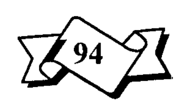
إذاً ما الحل ؟

طبعاً أن تقول كان هنالك كثير من النساء لسن بالسيئات ولكن اليـوم كنت أنا الأجمل وتكتفي بهذه الجملة لأن الرجل سيقف عندها ويتأكد مـن خلال اسلوبها من صدق كلامها لأنها قالتها بثقة ودون محاولة إقنـاع بأنهـا ملاك وكل النساء شياطين لأن الرجـل ينتبـه بالفعـل إلى أسـلوب تـشويه زوجته لصورة النساء الأخريات، ويكره هـذه الـصفة فهـو يحـب أن يـرى امرأته واثقة من نفسها ولا يهمها الحديث عن النساء الأخريات .

ثانياً :

إن الرجل يحب أن يشعر بأن المرأة تحتاجـه في أغلـب الأحيـان ولكـن ممايكرهه الرجل أيضاً المرأة التي تأتي باكية شاكية تطلـب الـدعم العـاطفي بشكل مستمر ومثالاً على ذلك :

عندما تأتي المرأة ترتعد خوفاً إلى زوجها نتيجة بقائها وحيـدة وترجـوه باكية بأن لا يدعها وحيدة بعد اليوم في تخاف من الوحدة فإن الرجل سيمل من احتياجها المستمر له إذاً ما الحل؟



يجب على المرأة أن تجعل الرجل يحس بإحتياجهها إليه ولكن دون إلحاحٍ منها في طلب ذلك الشعور حتى لايحس بالنفور تجهها لأن الرجل بطبعته يحب المرأة المدللة التي تحتاج إليه لكنه بالمقابل لايحب المرأة التي تشعر بعدم الأمان وذلك قد يكون بسبب حدث في حياتها أو بسبب نقطة ضعف لديها فلذا يجب على المرأة أن تجعل طلبها للأمان من زوجها بشكل مختلف من مرة لأخرى وتكون تتدلل عليه لا بحالة من الخوف والرعب والبكاء محاولة السيطرة على مخاوفها والتغلب عليها .

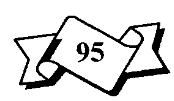
ثالثاً :

إن الرجل يحب المرأة التي تدلل نفسها ولا تبخل عليها بشئ ولكنه بالمقابل يكره المرأة التي تشتري كل ماتشتهي ومثالاً على ذلك :

عندما يكون الرجل يمر بضائقة مادية وتحتاج لأغراض شخصية ضرورية فذهب واشترت هذه الأغراض وبينما هي بالسوق أعجبها شئ آخر لاتحتاجه ولكنه شد انتبهها وتريد امتلاكه وأخبرت زوجها بذلك فلو اشترته ستضع زوجها بضائقة مادية أكبر.

إذاً ما الحل ؟

تشتري كل ماتحتاجه وتحاول قدر المستطاع أن لا تضيق عليه مادياً لكن بالمقابل لا تشتري هذا الغرض بالوقت الحالي ولكن تخبر زوجها بأن هذا الشئ أعجبني و أريد امتلاكه وأنا سأحتاجه بالأيام المقبلة فلابد توضيح احتياجها لذلك الغرض فالرجل لا يحب التسوق الجائر الذي لا



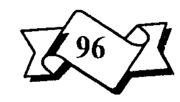
يبقى ولا يذر كما أنه لا يحب المرأة التي لاتدلل نفسها إذا لابد أن تمسكي العصا من المنتصف في أغلب أمورك.

رابعاً :

إن الزوج يحب المرأة التي لا تسمح لأحد باهانتها حتى وإن كان هذا الشخص من أهله لكن بالمقابل يكره المأة التي تستحدث المشاكل مع أهله من توافه الأمور مثال ذلك :

عندما تأتي المرأة لزوجها وقد أغضبتها أمه بكلمة قد تكون بسيطة ولكن المرأة لم تتغاضى عنها لتثبت لزوجها أنها لاترضى بأن تهان أبداً فتبدأ بإلقاء كلام سيء عن أهله وبالتالي يبدأ الزوج بالحيرة بين حب أهله وحب زوجته مما يقلل احترامه وحبه لها إذاً ماالحل ؟

إذا كان الخطأ الذي اقترفته والدة زوجها بسيط ومن غير قسط فمن الأفضل أن تتغاضى عنه لأنه لم يمس كرامتها ولأنها بمثابة الوالدة لها وإن كان الخطأ كبيراً فلتحاول ذكره لزوجها دون أن تجرح مشاعره ودون ذكر مساوئ أهله له فإن الزوج لايحب المرأة التي تتكلم عن أهله بسوء لأنها تجعله في حيرة من أمره بينها وبين أهله وبالمقابل تحاول الإبتعاد لفترة بسيطة عن والدة وذلك لجعل الأمور تهدأ قليلاً ولو ذهبت إليها بهدية بسيطة ستفرح والدة زوجها بذلك وستعرف مدى خطأها وستعرف قيمة زوجة ابنها وبذلك كسبت حب زوجها واحترامه لها ولحسن تصرفها وكسبت حب وثقة والدة زوجها التي ستصبح لها أماً ثانية .



خامساً :

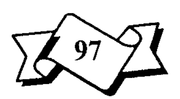
كلنا نعلم أن الزوج لا يحب المرأة التي تنهمك في أعمال المنزل وتنسى نفسها وتسخر نفسها لخدمته ويمل منها بسرعة لكنه بالمقابل لايحب المرأة التي لاتهتم بطعامه وشرابه وهندامه ونظافة بيته والعناية بأطفاله مثال ذلك :

مرأة تهتم بنفسها جيداً وبملابسها ونظافتها وشكلها ولايأتي زوجها من خارج المنزل إلا وهي بكامل أناقتها وراحتها العطرية التي تملأ المنزل لكن بالمقابل لاتهتم بإعداد الطعام له ولا بتوفير الراحة له وقت النوم ولا بترتيب منزلها بالشكل المستمر وتضايقه في أوقات نومه مثل أن ترفع صوت التلفاز أو تقوم بتشغيل الكنسة الكهربائية فهذه المرأة لا يحبها الرجل رغم كل هذا الأهتمام بنفسها ويسئم منها وقد يهجرها

إذاً ما الحل ؟

يجب أن تهتم المرأة بنفسها ولا تتكاسل أو تبخل على نفسها بالإهتمام لكن بالمقابل يجب أن تهتم بزوجها بأكله وشربه ونظافة بيته وطعامه وتوفيرالهدوء له بوقت نومه فهذه المرأة هي التي ستجذب زوجها لها لقدرتها على الإهتمام بنفسها وشؤون زوجها دون أن تهضم حق نفسها عليها .

***



بَرمَجة الزوج لِيَقول نَعم

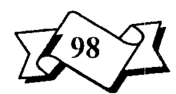
هُنا صديقاتي أساليب جديدة وهامة في تغيير طريقة كل زوجة في طلب ما تحتاجه وتستحقه من زوجها وحتى تكون الصورة كاملة وشاملة كما ينبغي تدرّبي على طلب المزيد من زوجكِ .. ولكن بالطريقة الصحيحة !

تدربي على طلب المزيد حتى عندما تعلمين أنه سيقول لا !

قبل أن تحاولي طلب المزيد من زوجك ، تأكدي من أنه يشعر بالتقدير لما يقوم بتقديمه . وبالإستمرار في طلب دعمه دون أن تتوقعي منه أن يفعل أكثر مما يفعله فلن يشعر فقط بإنه مقدّر ولكن أيضاً مقبول .

وعندما يتعود على سماعك تطلبين دعمه دون أن ترغبي في المزيد ، يشعر بإنه محبوب في حضورك . ويشعر بإنه ليس من الواجب عليه أن يتغير لينال حبك . عند هذه النقطة سيكون مستعداً لأن يتغير ويقوم بتقوية قدراته لكي يدعمك .

في هذه الخطوة عليك أن تجعلي زوجك يدرك أن بإمكانه أن يقول لا وأن يتلقى في نفس الوقت حبك . فعندما يشعر بإن في إستطاعته أن يقول لا حين تطلبين المزيد ، سيشعر بإنه حر في أن يقول نعم أو لا .



ضعي في ذهنك أن الرجال أكثر إستعداداً لأن يقولوا نعم إذا كانت لهم الحرية في أن يقولوا لا ! .

***لنخوض غمار الموضوع بتركيز أعمق**

من المهم أن تتعلم النساء كيف يطلبن الدعم وكيف يتقبلن الرفض كجواب . إن الزوجات عادةً يستشعرن حدسياً جواب شريكهن

فإذا شعرن بإنه سيقاوم طلبهن ، فسوف يتراجعن ولن يبالين بإن يطلبن . بدلاً من ذلك سيشعرن بإنهن مرفوضات . وبالطبع لن تكون لدى الزوج أية فكرة عما حدث - كل هذا يدور في عقلها .

في هذه الخطوة إنطلقي وأطلبي الدعم حتى لو شعرت بمقاومته حتى ولو كنت تعرفين بأنه سيقول لا .

على سبيل المثال : يمكن أن تقول الزوجة لزوجها وهو يشاهد الأخبار بتركيز : «هل من الممكن تساعدني في نقل الأكباس» ؟

وعندما تسأل هذا السؤال ، تكون مستعدة مسبقاً لأن يقول لا ربما يكون قد فوجئ تماماً لأنها لم يحدث أن قاطعته بطلب كهذا من قبل وستراه يختلق الأعذار مثل : « ألا ترين أنني أشاهد التلفاز ؟ »

أو « **ألا تستطيعين القيام بذلك بمفردك** » ؟ ربما تشعر هي بأنها تريد أن تقول : «بالتأكيد أستطيع . ولكني دائماً أقوم بكل شيئ هنا . أنا أحب أن أكون خادمة لك . أريد بعض المساعدة ».



عندما تطلبين وتشعرين بأنك ستتلقين الرفض ، جهزي نفسك للإجابة ولتكن لديك إجابة جاهزة مثل : «حسناً » «مفيش مشكلة» «طيب».

من المهم أن تطلبي ومن ثم تتصرفين وكأنه لا حرج بالنسبة له أن يقول لا . تذكري أن تجعلي رفضه مأموناً . إستعملي هذا الأسلوب في الحالات التي لا يكون فيها بأس حقاً أن يقول لا .

بعض الأمثلة :

الوقت المناسب للطلب :

زوجك مشغول جداً ومنهمك في مشروع مهم أنت لا تريدين أن تشتتي إنتباهه لأنك تشعرين بمدى تركيزه ولكنك تريدين أن تتحدثي معه. أنت تشعرين عادة بمقاوته ولا تطلبين بعض الوقت .

ما يجب قوله :

تقولين : «هل من الممكن أن نتحدث قليلاً أو هل من الممكن أن تقضي بعض الوقت معي ؟» . إذا قال لا ، قولي بلطف وبساطة «حسناً » .

الوقت المناسب للطلب

يريد أن يذهب لرؤية أصدقائة وأنت تريدين أن تذهبي للعشاء خارجاً. أنت عادةً تشعرين برغبته في الذهاب لزيارة أصدقائه ولا تهتمين بسؤاله أن تذهبا للعشاء خارجاً.

ما يجب قوله

تقولين : «هل تأخذني الليلة للعشاء خارجاً ، إنني أحب أن أكون معك ».
إذا قال لا ، قولي بلطف وبساطة : «حسنا » .

الوقت المناسب للطلب

أنتما متعبان وتستعدان للذهاب للفراش. والقمامة ستُجمع في صباح الغد. أنت تشعرين كم هو متعب ، لذا أنت لا تطلبين منه أن يجمع القمامة .

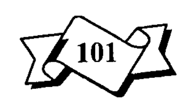
ما يجب قوله

تقولين : « هل تجمع القمامة ؟» إذا قال لا ، قولي بلطف وبساطة : «حسناً ».

في الأمثلة السابقة كوني مستعدة **لأن يقول لا** وتدربي على أن تكوني متقبلة واثقة . إقبلي رفضه وكوني على ثقة من أنه سيقدم دعمه لو كان يستطيع . في كل مرة تطلبين المساندة من الزوج ولا تعتبرينه مخطئاً بقوله لا . سيكون أكثر إستجابة لطلبك . بمعنى أنك بطلبك دعمه بإسلوب محبب فأنت تساعدينه على تقوية مقدرته على إعطائك المزيد مستقبلاً .

تدربي على الطلب التأكيدي !

بمجرد أن تكوني قد تدربتي على الخطوة الأولى ، وتمكنت بلطف أن تتقبلي الرفض . فأنت مستعدة للخطوة التالية . في هذه الخطوة تعزمين بكل قوتك على أن تحصلي على ما تريدين أنت تطلبين دعمه ، وإذا بدأ بإختلاق الأعذار ومقاومة



طلبك لا تقولين حسناً . إنك بدلاً من ذلك يجب أن تبدأي وتتدربي على إعتبار أنه لا بأس بأن يقاوم ولكن تستمرين منتظرة منه أن يقول نعم .

إن فن الطلب التأكيدي هو أن تبقي صامته بعد أن تتقدمي بطلبك وبعد أن تكوني قد طلبتي ، توقعي منه أن يعبس ، ويـاوه ويتذمر ، ويتمتم ، ويدمدم. وتذكر كلما كان الرجل مُركزاً في ذلك الوقت ، كلما دمدم أكثر ! . أن دمدمات الزوج في تلك اللحظة عرض لمدى تركيزه في الوقت الذي يطلب منه الدعم .

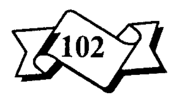
والنساء عادة يسئن تفسير دمدمات الرجل . إنها تفترض خطأ أنه غير مستعد لتلبة طلباتها . هذا ليس هو الحال . إن دمدماته دلالة على أنه مستعد لأن يأخذ طلبها بعين الإعتبار . ولو أنه لم يكن يفكر في طلبها فأنه سيقول بهدوء شديد لا .

سيمر الرجل بمقاومة داخلية لتحويل إتجاهه من الأمر الذي يركز عليه إلى طلبك . وسيحدث الرجل ضوضاء غير عادية مثل طرق الباب بشدّة . وبتجاهل دمدماته ستختفي بسرعة .

قصة واقعية رائعة

يقول أحدهم :

«لقد أصبحت واعياً بهذه العملية للمرة الأولى عندما طلبت مني زوجتي أن أحضر حليباً عندما كنت في طريقي إلى الفراش . أتذكر أنني كنت أدمدم بصوت مسموع . وبدلاً من مجادلتي ، بقيت منصتة . ثم أخيراً



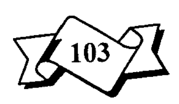
أحدثت ضوضاء مدوية في طريقي إلى الخارج ، وركبت سيارتي ، وذهبت إلى المتجر .

ثم حدث شيئ يحدث لكثير من الرجال ، شيئ لا تعرف عنه الكثير من النساء . حين إقتربت من هدفي ، الحليب ، تلاشت دمدماتي وبدأت أشعر بحبي لزوجتي وإستعدادي للدعم . بدأت أشعر مثل رجل طيب . صدقوني لقد أحببت هذا الشعور .

وعندما عدت بالحليب . كانت سعيدة برؤيتي . ضمتني وقالت : «شكراً جزيلاً حبيبي» . ولو أنها تجاهلتني فلربما كنت مستاءً منها لقد لاحظت رد فعلي على تقديرها وسمعت نفسي تفكر قائلة :«يا لها من زوجة رائعة حتى بعد أن كنت مقاوماً لها ومدمدماً لا تزال تحبني وتقدرني ».

في المرة التالية التي طلبت مني زوجتي أن أشتري الحليب دمدمت أقل. وحين عدت قدرتني أيضاً. وفي المرة الثالثة قلت آلياً: «حسناً ». وبعد أسبوع لاحظت أن كمية الحليب قليلة فعرضت عليها أن أقوم بإحضاره. لقد برمجني حبها على أن أقول نعم !!

أحد العناصر الرئيسية للطلب التأكيدي هو أن تبقي صامتة عد أن تكوني قد طلبت الدعم. إسمحي لشريككِ أن يحل مقاومته كوني حذرة من إستنكار دمدمته.



إن النساء - دون علم - يكسرن الصمت ويفقدن قوتهن بإطلاق تعليقات مثل :

«أو ، إنس الموضوع» .

«لماذا ترفض لقد قمت بالكثير اليوم وأنا متعبة » .

« إنني لا أطلب منك الكثير».

« سيأخذ منك الأمر عشر دقائق فقط » .

«هل تقصد بأنك لن تقوم بالأمر من أجلي » وهكذا ، وهكذا ، وهكذا. فعندما يدمدم الزوج تشعر هي بالرغبة في الدفاع عن طلبها وتقوم خطأ بكسر الصمت. وتتجادل مع شريكها في محاولة لإقناعه بإنه يتوجب عليه القيام بذلك. وسواء أقنعته أم لا فسيكون أكثر مقاومة في المرة المقبلة .

ولكي تعطيه فرصة تلبية طلباتك أطلبي ثم توقفي دعيه يدمدم ويقول أشياء . فقط أنصتي . لا تعتقدي خطأ أنه سيحمل هذا ضدك . إنه لا يستطيع ولن يحمل هذا ضدك ما دمت لم تصري أو تتجادلي معه .

سيحدث في بعض الأحيان أن لا يقول نعم . أو ربما يحاول أن يجادل ليتخلص بطرح أسئلة عليك . كوني حذرة ربما يسألك خلال توقفك أسئلة مثل :

ما يقوله لمقاومة طلبها

« ليس لدي وقت . ألا تستطيعين القيام بذلك ؟»

كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب تأكيدي «وأنا أيضاً مستعجلة . هل تقوم بذلك من فضلك ؟ » ثم إبقي صامتة مرة أخرى.

ما يقوله لمقاومة طلبها

«لا ، لا أريد القيام بذلك»

كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب تأكيدي «سأكون ممتنة حقاً . هل تقوم بذلك من أجلي ؟ » ثم إبقي صامته مرة أخرى

ما يقوله لمقاومة طلبها

« أنا مشغول . ماذا تفعلين أنت ؟»

كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب تأكيدي

« وأنا مشغولة أيضاً . هل تقوم بذلك من فضلك ؟»

ثم إبقي صامته مرة أخرى

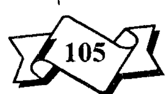
ما يقوله لمقاومة طلبها

« لا . لا أشعر بالرغبة في القيام بذلك »

كيف تستطيع هي أن تستجيب بطلب تاكيدي

« وأنا لا أشعر بالرغبة في القيام بذلك أيضاً .هل تقوم بذلك من فضلك ؟ » ثم إبقي صامته مرة أخرى

لاحظي أنها لا تحاول إقناعه ولكنها ببساطة تُجارى مقاومته فإذا كان مُتعباً لا تحاولي إثبات أنك أكثر تعباً وبالتالي يجب عليه أن يساعدك تجنبي دوماً اعطاءه أسباباً توجب عليه أن يقوم بذلك تذكري ، أنت فقط تطلبين



ولا تطالبين إذا إستمر يقاوم مارسي الخطوة الأولي وتقبلي بلطف رفضه كوني متأكدة من أنك لو تمكنت من من التخلي هذه المرة سيتذكر كم كنت لطيفة وسيكون أكثر إستعداداً لدعمك في المرة المقبلة وكلما تقدمتِ ستجربين نجاحاً أعظم في طلب دعمه والحصول عليه . وتذكري أنه من الضروري ممارسة جميع الخطوات المذكورة

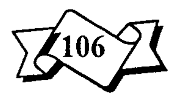
لماذا يكون الرجال حسّاسين للغاية ؟

ربما تسألين نفسك لماذا يكون الرجال حسّاسين للغاية حين يطلب منهم الدعم . إنه ليس بسببِ أن الرجال كُسالى ولكن بسبب أن لديهم حاجة عظيمة إلا أن يشعرو بالتقبل .

وأي طلب لأن يُكثر أو ليعطي المزيد ربما يوحى له بأنه ليس مقبولاً كما هو .

وعن طرق تعلم طلب الدعم بطريقة صحيحة فأنت لست فقط تساعدين زوجك على أن يشعر بإنه محبوب ولكن أيضاً تضمنين أن تحصلي على الحب الذي تحتاجين إليه وتستحقينه .

***



هكذا تجعل زواجك ينجح

ان الزواج حتى يدوم بحاجة الى مدعمات ترفع من حرارة الحب فيه وتطفئ كل شرارة مشكلة قد لاحت بالافق

الزوج و الزوجة مطالبان بانجاح الزواج فهما واطفالهما بالمستقبل المتاثرون الوحيدون من نجاح مؤسسة الزواج او فشلها

لزواج ناجح يدوم طويلا.. هناك اسس لجعل علاقتكما هادئة وسعيدة ومثارا لإعجاب المحيطين بكم. للتعرف عليها :

1- لا تكن سلبيا أو كسولا.

2- لا تكن متنازلا أو خانعا، أو تقلل من قيمتك لترضيها أو ترضي الآخرين.

3- لا تكن مماطلا في تنفيذ شيء اتفقتما عليه.

4- لا تسمح بتدخل والدتك في علاقتكما، حتى لا تكون سببا رئيسيا في نزاعاتكما نتيجة انحيازها لك.

5- عندما تتشاجران، لا تسألها على سبيل المزاح: «هل أخذتِ دواءكِ المهدئ اليوم؟».. لأنها ستعتبرها إهانة بالغة، وستستشيط غضبا في وجهك.

6- لا تظن أنه يكفي أن تعرف زوجتك أنك تحبها، عليك أن تلقي هذه الكلمة على مسامعها من وقت لآخر.

7- لا تنشغل بعملك على حساب أسرتك.

8- لا تنشغل عن الحديث مع زوجتك، ومشاركتها هواياتها المفضلة.

9- لا تتجاهل زوجتك عندما تطلب منك إصلاح شئ ما من محتويات المنزل، كالسخان أو حاملة الستائر أو جهاز استقبال القمر الصناعي.

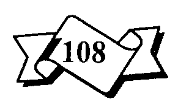
10- لا تقم أبدا بالتشاجر مع زوجتك أمام الناس أو احراجها علنيا أمام أسرتيكما أو أصدقائكما أو حتى الغرباء.

11- عليك مساعدتها من وقت لآخر في تربية أبنائكما، ولا تتعلل أبدا بأنها من وظائف الأم فقط.

12- لا تجعل بيتك بمثابة ركن الاسترخاء الذي تعود إليه من عناء العمل، لتجلس كالسلطان وتطلب من الجميع أن يخدمك، بل بادر بالسؤال على أهل بيتك، واقترح مساعدة كل منهم فيما يقوم به.

13- أثناء تواجدك مع زوجتك، عليك أن تمنحها الأولوية المطلقة، فلا تستقبل مكالمات هاتفية من زملاء العمل أو أصدقائك إلا في حالة الضرورة القصوى.

14- لا تقنع نفسك بأنك أصبحت خبيرا فيما تفكر فيه زوجتك. اسألها دائما عما يشغلها واعرض مساعدتها وأكد لها دائما أنك تساندها، وتقدر ما تقوم هي به.



15- عندما تتشاجران، لا تعايرها بخلافاتكما السابقة. تحدث فقط عن الواقعة موقع الشجار الآن.

16- لا تجعل التليفزيون رفيقك في البيت، فتقضي معه الوقت الذي يفترض أن تقضيه بصحبة زوجتك.

17- لا تخبر زوجتك أبدا أنها أصبحت بدينة.

18- لا تقاطع زوجتك عندما تشكو إليك ما يضايقها.

19- لا تقل لزوجتك أبدا أن تتوقف عن "التذمر والشكوى".

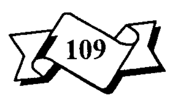
20- لا تعامل زوجتك وكأن رأيها غير ذات قيمة.

21- لا تنس امتداحها من وقت لآخر، سواء على جمالها أو ما ترتديه.. أو حتى حسن تنظيم المنزل وجهودها في تربية الأولاد ومساعدتهم في واجباتهم المدرسية.

22- لا تجعل الوقت الذي تقضيانه في ممارسة العلاقة الحميمية هو الوقت الوحيد الذي تقضيه معها منفردا. اقتطع بعض الوقت للتحدث معها والمزاح معها وحتى مشاهدة مسلسلها المفضل معها.

23- لا تحاول أبدا أن تغير زوجتك وتكيفها وفق رغباتك وأفكارك. لا تقتل حريتها ولا تمنعها من الإتيان ببعض التصرفات الغريبة طالما ليست عيبا أو حراما.

24- لا تنهر زوجتك أو تنعتها بأسماء وصفات جارحة.



25- عندما تغضب، كن رحيما وحنونا وسريع التسامح والعفو، ولا تحيل حياتها لجحيم لمجرد أنها أغضبتك في أمر ما.

26- لا تملي عليها ما ينبغي أن تشعر هي به، كأن تقول لها: «لا ينبغي أن تقلقي من هذا الأمر» أو «يجب أن تسعدي بما حدث»، لأنه اذا كانت تشعر بالعكس، فلابد أن لديها مبررا منطقيا لهذا الشعور.

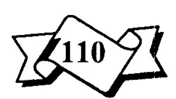
27- عندما تخطئ في أمر ما، لا تحول اللوم إلى زوجتك، وترفع شعار: «إنه خطأك أنتِ منذ البداية»، تحمل مسئولية فعلك أنت.

28- عندما تكونان معا في خروجه جماعية مع آخرين، لا تتجاهلها طوال الوقت وتتحدث مع الموجودين سواء من الرجال أو النساء، بل اذهب إليها من وقت لآخر وتحدث معها ومازحها بالنكات وعبارات التدليل.

29- عندما تكون زوجتك خارج المنزل سواء للتسوق أو لزيارة والديها أو أصدقائها، فلا تجعلها تعود لتجد المنزل غير نظيف، بل حاول قدر الإمكان أن تجعله منظما ونظيفا كما تركته هي.

30- عندما تشكو إليك زوجتك عن الأشياء السلبية في يومها، فلا تقم أنت باستعراض ما مررت به طوال يومك، وكأنكما في سباق لاختيار من كان يومه أسوأ من الآخر.. فقط استمع إليها

***



20٪ فقط من الأزواج سعداء ، ما السبب ؟

تؤكد كثير من الإحصائيات أن 20٪ فقط من الأزواج سعداء، أما الباقون فتمضي بهم الحياة بين التعاسة والشكوى والملل والنكد، أو البحث عن السعادة والمتعة خارج إطار الزواج، ومن..

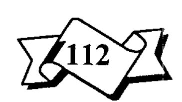
تؤكد كثير من الإحصائيات أن 20٪ فقط من الأزواج سعداء، أما الباقون فتمضي بهم الحياة بين التعاسة والشكوى والملل والنكد، أو البحث عن السعادة والمتعة خارج إطار الزواج، ومن أهم أسباب الخلافات والتعاسة - كما يشير الدكتور عبد المحسن- الخرس الزوجي أو الملل الذي هو آفة الحياة الزوجية، وهو من الصفات التي تنتاب الإنسان بدوافع نفسية أساسها رغبته في التعرف على الجديد والاستكشاف، ولذا قد يصاب الرجل نتيجة معاشرته للزوجة بالصمت، ومن ضمن أسبابه أيضا الحوار المتكرر بين الزوجين عن مشكلات البيت والأبناء وغلاء المعيشة، وهو ما يؤدي إلى ما يطلق عليه علماء النفس الطلاق الروحي حيث يعيش الزوجان تحت سقف واحد ولكنهما منفصلان نفسيا وعاطفياً، وعلاج هذه الحالة القاتلة يكمن في التجديد والتغيير بحيث يظهر كل منهما بشكل مختلف أمام

الآخر كل فترة من الوقت، فيمكن للزوجة مثلا أن تجدد في طريقة ارتداء ملابسها أو تصفيف شعرها أو حتى الموضوعات التي تتحدث عنها، كما أن الزوج عليه ألا يبخل بمشاعره وكلماته الدافئة لأن تأثيرها على المرأة يفوق السحر .

وقد يتصور البعض خاصة النساء أن الالتصاق الشديد بين الزوجين يضمن استمرار الحياة الزوجية، وهذا خطأ لأن الالتصاق الشديد قد يؤدي إلى النفور والملل، فالارتباط الزوجي القائم على قدر كاف من الحرية المسؤولة القائمة على الثقة واحترام الخصوصية هو التأمين الحقيقي للزواج، والمرأة الناجحة هي التي تدرك أن احتياجات الزوج المادية والجسدية والعاطفية تتغير،فهي في سن 25 غيرها في سن 30 غيرها في عمر 40، ويعزو الدكتور يسري عبدالمحسن نسبة 70٪ إلى 80٪ من حالات الانحراف خارج مؤسسة الزواج إلى إهمال شريك الحياة أوتقصيره في احتواء الآخر .

النكد الزوجي

مع أن هناك من الزوجات من هي دائمة الشكوى والنواح للفت انتباه الزوج، وقد يصل الأمر بها إلى حد ادعاء أو توهم المرض، فإن هناك أيضاً طائفة من الرجال مصابة على الدوام بالتجهم والكآبة مهما فعلت الزوجة ومهما قدمت من جهد وتضحية، وهؤلاء في الغالب قد تكونت شخصياتهم



في ظل أسر دائمة الشجار والمشكلات، وقد يكون هذا الرجل تزوج من امرأة غير راغب فيها، فينفر منها بطريقة لا شعورية، وفي هذه الحالة على الزوجة أن تضفي جوا من الانسجام داخل البيت لتصلح من هذا الوضع السيئ، وعليها أيضاً أن تمد يد العون للزوج في شتى مجالات الحياة، أما إذا كان الزوج من الشخصيات النكدية التي تميل دائماً إلى جو الكآبة والحزن حتى دون أسباب، فينبغي على المرأة أن تتحلى بالصبر وسعة الصدر لمساعدة زوجها في التغلب على أحزانه وهمومه .

وإذا كانت الزوجة هي النكدية فإنها تتصف بعدم المرونة وتتعامل بالعناد لمجرد إثبات الذات، وهي تؤثر بطريقة عميقة على أبنائها الذين يكتسبون هذه الصفات بالتقليد فتظهر عليهم منذ الصغر الميول العصبية وتقلب المزاج وتتأثر أحوالهم الدراسية.

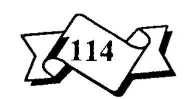
اكتئاب النساء

أصبح من المعروف الآن أن المرأة معرضة للإصابة بمرض الاكتئاب بنسبة مرتفعة عن الرجل، فبعد سن الخمسين كل رجل يصاب بالاكتئاب أمامه ثماني نساء يصبن به أي نسبة 8/ 1، وتحت سن الخمسين تكون النسبة 3/ 2، أيضا تصاب المرأة بالاكتئاب لمدة أسبوع قبل الدورة الشهرية وأثناء الحمل، وتوجد نسبة 1٪ من النساء تعاني من الاكتئاب والاضطراب العقلي بعد الولادة، وهذا معناه أن الرجل في كثير من الأحيان مطالب هو الآخر

بالصبر وسعة الصدر في تعامله مع الزوجة، وينصح الدكتور عبدالمحسن الرجل بأن يكون أكثر حذرا في التعامل مع الزوجة وأن يغمرها بالعطف والحنان عند وصولها إلى المرحلة الحرجة في حياتها حيث انقطاع الطمث، لأنها تصاب بكثير من التغيرات الهرمونية والنفسية، وعلى المرأة أن تدرك أنها ليست نهاية العالم ويجب أن تستقبل هذه المرحلة بكبرياء وتهتم بنفسها ومظهرها، فهي قد تتعطل عن الإنجاب ولكن أنوثتها لم تنته.

نساء ذكيات واختيارات حمقاء!

ويشير الدكتور يسري عبدالمحسن إلى أن المرأة الذكية الناجحة ذات حظ قليل من السعادة الزوجية، فهي من ناحية لا تحسن اختيار شريك حياتها على الرغم من نضجها العقلي ورؤيتها الصائبة، حيث يؤكد عالما النفس الأميركيان كونيل كووان وميلفين كندر في كتابهما «نساء ذكيات واختيارات حمقاء» أن المرأة الذكية المتفوقة الصلبة في مظهرها الرقيقة للغاية في داخلها تحلم بالرجل الكامل أو السوبر مان الخارق، وفي أكثر الأحيان يكون الرجل الذي يلفت انتباهها هو السبب في تعاستها ومأساتها، ومن ناحية أخرى فإن الرجل يهرب من المرأة الناجحة لأنه يظن أن تفوقها يكون على حساب اهتمامها بأسرتها، وقد يتصور أنها لابد أن تكون من النوع المتغطرس المسيطر، وهو قد يخترع الأعذار لعدم الاقتران بها، وإذا تزوجها فإنه لا شعوريا يحاول الحط من شأنها فتنشأ بينهما مشكلات لا حصر لها.



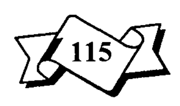
حتى تستمر الحياة

ويختتم الدكتور يسري عبد المحسن بحثه القيم بالقول إن خروج المرأة للعمل وتعدد مسؤولياتها وعدم استطاعتها في كثير من الأحيان التوفيق بين مطالب العمل وشؤون الأسرة أصاب الحياة الزوجية بالقلق وعدم الاستقرار، كما أن المرأة أصبحت تميل إلى الإكثار من المشكلات ومنافسة الزوج وخلق أسباب التوتر وهو ما يطلق عليه النكد الزوجي، حيث تتباعد المودة والرحمة ويظهر التمرد والمشاكسة التي تؤدي بالنهاية إلى الانفصال الروحي والعاطفي بين الزوجين .

أما ثاني الأسباب التي تقود إلى انهيار الحياة الزوجية فهو أن كلا من الزوجين يبالغ في تجسيم الآمال والأحلام قبل الزواج، بحيث يتصور أن شريك حياته كامل الأوصاف وليس به عيوب، وهذه الصورة المثالية تهتز بشدة بعد الزواج فيبدأ الإحساس بالفشل، وتحدث الفجوة بين الأحلام والواقع مما يؤدي إلى التباعد والغربة بين الزوجين.

وأخيراً، يجب علينا لبناء حياة ناجحة وموفقة وسعيدة أن نقبل بعض العيوب في شريك الحياة، فكما فرحنا بصفاته الجميلة علينا أن نتحمل ما لا نرضى عنه حتى تستمر الحياة

***



حتى يدوم الحب

كلمات تتكرر في الحياة الزوجية وتساهم بشكل كبير في الاستقرار الأسري بين الأزواج وهي (الفهم- القوامة)، وفي هذا المقال نحاول أن نوضح هذه الكلمات وأثرها في جعل البيت السعيد مستقرًا، وأن يكون الحب دائمًا بين الزوجين.

فهم يؤدي إلى حب:

الفهم السليم والعميق للواقع النفسي للطرف الآخر هو دومًا وأبدًا عامل هام يميّز حياة الأزواج السعداء، فهم في كل نزاع بينهم يسعون لإيجاد مخرج من الأزمة والانتهاء بالصلح، ذلك أن فهم طبيعة الفروق بين الرجل والمرأة من شأنه أن يزيد من قدرة الزوجين على الانسجام الزوجي، ويجنبهما الكثير من المشكلات والصعوبات، التي – ربما – أدى عدم فهمها إلى تفسخ العلاقة الزوجية..!!

إن الفهم هو محور تخفيف المشاكل الزوجية، ومراعاة الظروف النفسية للطرف الآخر هي مقدمة التآلف، والمعرفة الكاملة بظروف الآخر صفح كامل عنه.

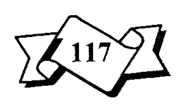
فهناك عدة صفات يختص بها الرجل عن المرأة أو العكس، لابد من معرفتها وتفهمها، حتى لا نُصدر حكمًا على شريك الحياة ونحن نجهله..

فالرجل كلامه ومشاعره وحركاته يغلب عليها العقلانية والقوة، وقليلاً ما ينظر إلى تفاصيل الأشياء ورؤية الأمور الدقيقة، وتفكيره في حل المشاكل يغلب عليه النزعة المادية... بينما المرأة تحب أن تخرج عاطفتها للرجل وتجالسه وتكثر من الحديث معه، وتهتم بالتفاصيل والأمور الدقيقة، ولها قوة هائلة من الخيال والعاطفة.. وبالرجل والمرأة تتكامل الحياة كالليل والنهار.

فلابد أن يراعي الرجل مشاعر المرأة وعواطفها، وكذلك المرأة تراعي نفسية الرجل ومشاعره، ولا يتحقق ذلك إلا بـ «الفهم»!!

إن بعض الرجال يعاملون زوجاتهم بصورة خاطئة توارثوها عن آبائهم، مثل اعتقاد البعض أن المرأة لا وفاء لها ولا أمان لها أو أنها تأخذ ولا تعطي، أو أنها تتمتع بقدر كبير من الحقد والكراهية، وتصور مثل هذه الأمور وجعلها مقياسًا للتعامل بين الزوجين كفيل بإفساد الحياة الزوجية وإفشالها، بينما إدراك كلا الزوجين أن ما يبدو سلوكًا ظالمًا أو متسرعًا قد يكون نتاجًا لوجود أساليب مختلفة راجعة إلى اختلاف المرأة عن الرجل، يقلل من شعورهما بالإحباط،.. قد تبقى خلافاتهما، ولكنها سوف تكون مجادلات على الأقل حول صراعات حقيقية محورها الاهتمام، لا أساليب للقتل..!!

ومن هنا، فإنه من الأهمية بمكان أن يتذكر كلا الزوجين أن هناك فروقًا فردية كثيرة بينه وبين شريك حياته، فهناك فروق وراثية، فما تلقاه هو



من صفات عن أبيه وأمه يختلف عما تلقاه شريك حياته.. وهناك فروق بيئية، فقد يكون شريك الحياة قد عاش في بيئة مختلفة.

وقد تكون هناك فروق مزاجية، فقد يكون أحد الزوجين من النوع المرح أو العكس من ذلك!!

وهناك فروق أخلاقية، فقد يكون أحدهما من النوع المتسامح – مثلاً – أو الكريم، والآخر أقل تسامحًا أو كرمًا.

وقد تكون هناك فروق ثقافية في المستوى التعليمي أو الثقافي أو غير ذلك.

(ولكن رغم وجود كل تلك النقاط من الاختلاف، هناك نقاط التقاء أكثر، وهي التي ينبغي أن تستثمرها لكي تنمو وتقوى، في الوقت الذي تذوب فيه كثير من نقاط التباين والاختلاف.

فالتباين الموجود بين الزوجين في الخبرات ينبغي أن يكون عاملاً على تحقيق التكامل والعمل على سد النقص في خبرة كل منهما بالاستعانة بما عند شريكه من خبرات. ولابد من تحقيق بعض التنازلات عن بعض العادات والرغبات) [أسعد نفسك، وأسعد الآخرين، د.حسان شمسي باشا، ص(91)].

أخي الزوج/ أختي الزوجة:

(مهما يكن من أهمية فهمك لشريك حياتك، فلا ينبغي أن يغيب عنك أن مفتاح السعادة الزوجية يكمن أولاً وأخيراً في فهمك لنفسك.. ففي



النفس ميل لتبرئة الذات وإلقاء الذنب على شريك الحياة.. وكأنه هو المسئول عن كل ذنب وكل خطأ!!

إن البداية الصحيحة للسعادة أن تدركا أن ما يحدث في حياتكما من أخطاء موزع عليكما معًا.. وأن الطريق إلى الخروج منها يبدأ من إحسان الفهم لشريك الحياة) [استمتع بالحياة، لورنس جولد، ص(79-80)].

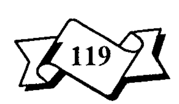
حقيقة القوامة:

للرجل قوامة جسدية ونفسية على المرأة، وهي بالتالي مستقبِل جسدي وعاطفي له «حرث الرجل» ولنتكلم بشيء من التفصيل عن الدلالة العاطفية للقوامة.

طالما جعل الإسلام القوامة النفسية والجسدية للرجل، فهذا لاشك موافق لفطرة كل منهما، وليس تكريمًا للذكر دون الأنثى.. فكلاهما في منهج الإسلام إنسان مكرم.

ولذلك، فإننا نجد أنه في أشد حالات الحب بين الرجل والمرأة، تعبر ما بين كتف الرجل ورقبته في سكون تام، وما يحمل هذا الوضع من معنى يرتبط بحمايته لها، وشعورها أن هناك من يدافع عنها.

إن هذه الأوضاع وغيرها من الأوضاع الجسدية تؤكد هي الأخرى اختلاف الجنسين من حيث من يدافع ومن يُدافع عنه، ومن يعانق ومن يُعانق، ومن يدعم ومن يتلقى الدعم.

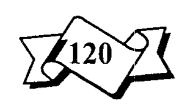


ولا يعني ذلك أن يتعالى الزوج على زوجته أو يتكبر عليها، وإنما يعني الرعاية والحفظ والرحمة من الزوج لزوجته، فالقوامة ليست سوى صلاحية من الصلاحيات يأخذها المدير، وليس من العدل أن تطالب إنسانًا بإدارة مؤسسة ثم تغلّ يده وتقول له " كن مديرًا ولكن لا تفعل كذا" فلأن الله حمَّل الرجل مسئولية البيت، وجعل له هذه الصلاحية، وهو في الوقت نفسه لم يحرم المرأة من وجودها، بل أوصى الرجل بها خيرًا.

وقد قال صلى الله عليه وسلم: (لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره فيها خلقًا رضي منها آخر) [رواه مسلم]، وهذا الفهم الصحيح سيلزم الرجل بأن يفرق في معاملة زوجه بين التقاليد الموروثة وبين الدين الصحيح، كما أن هذا الفهم أيضًا لا ينفي دور الزوجة في الأسرة، فهي مسئولة عما استرعاها الله (كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها) [رواه البخاري] وهكذا، تكون العلاقة بين الزوجين علاقة تكاملية كل يكمل الآخر وليست صراعًا وتفاضلاً.

أخي الزوج/ أختي الزوجة:

(تتمثل مسئولية القائد في مؤسسة ما عن ضبط وإحكام المجهودات التي يقوم بها العاملين في المؤسسة نحو إنجاز أهدافها، وفي مؤسسة الأسرة، فإن القيادة تتجلى في مسئولية رب الأسرة في قيادة سفينة حياته الأسرية من خلال الأنشطة والأعمال والأدوار التي يقوم بها أفراد الأسرة بما فيهم هو نفسه من



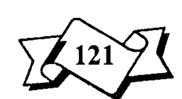
أجل الوصول إلى الأهداف والغايات المبتغاة من مؤسسة الزواج بالشكل الصحيح، وضمن موارد الأسرة وإمكاناتها وظروفها.

وهذا الدور القيادي يتسلمه رب الأسرة من منطلق مسئوليته عن القوامة التي أنيطت به.

ولأن القائد الحقيقي هو من يتبنى الآخرون رأيه من غير ضغط ولا قهر، فإن مسئولية رب الأسرة تتأكد في توزيع الأدوار بينه وبين زوجته، بحيث يكون لكل واحد منهما اختصاصه الذي يبدع فيه " ثم يكون التشاور بينهما على الأمور الكبيرة والإستراتيجية، فقد يفوّض الرجل زوجته في إدارة المنزل أو في التأثيث أو في غيرها.. وهكذا، المعيار هو ما اتفق عليه الطرفان في موضوع الإدارة والقيادة، ولكن المهم أن تكون الشورى موجودة والتعبير عن الرأي مكفول للجميع، وأن لا يكون مستلم دفة القيادة متسلطًا في ذلك أو متعسفًا في استخدام الحق) [الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية، جاسم محمد المطوع، ص(43)، بتصرف].

والشيخ ابن باز رحمه الله حينما تكلم عن القوامة قال في معرض رَدِّهِ على (الصابوني): (قال -أي الصابوني-: (إنما القوامة للرَّجل قوامة تكليف وليست قوامة تشريف).

والجواب أن يُقال: هذا خطأ والصواب أن يقال: إن قوامة الرِّجال على النِّساء قوامة تكليف وتشريف لقولِ الله جل وعلا: ﴿الرِّجالُ قوَّامون على



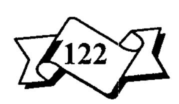
النِّساء بما فَضَّلَ اللهُ بعضهم على بعض وبما أنفقوا﴾، فأوضحَ سُبحانَهُ أنَّه جَعَلَ الرِّجال قوَّامين على النِّساء لأمرين: أحدهما: فَضلُ جنس الرِّجال على جنس النِّساء. والأمر الثاني قيام الرِّجال بالإنفاق على النِّساء بما يدفعونه مِن المهور وغيرها من النفقات [مجموع فتاوى ابن باز].

إلى الزوجات الصالحات:

عليكِ أيتها الزوجة أن تشعري زوجك بتلك القوامة، من خلال كلامك ومدحك له على ما يفعل من أجل البيت والأسرة فحين تعترف الزوجة بالحصول على منفعة وقيمة شخصية من جهود وتصرفات الرجل، يشعر هو أنه مقدَّر حق قدره، والتقدير عند الرجل يشعره أن جهوده لا تذهب سدى، وبالتالي يعطي أكثر، كما أن هذا التقدير يدفعه بصورة آلية إلى احترام شريكه أكثر.

فكوني على يقين بأن بمجرد أن تشكري زوجك وتشجعيه وتشعريه برجولته، فهذا يدفعه إلى أن يحبك ويقدم لكِ ما تتمنيه، لأن الزوج يحب من يعترف له بالفضل والجميل.

***



60 نصيحة لكي
تكوني أسعد زوجة

1- أنت ريحانة بيتك فأشعري زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت.

02- تفقدي مواطن راحته سواء بالحركة او الكلمة، واسعي اليها بروح جميلة متفاعلة.

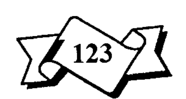
03- كوني سلسة في الحوار والنقاش وابتعدي عن الجدال والاصرار على الرأي.

04- افهمي القوامة بمفهومها الشرعي الجميل والذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة.

05- لا ترفعي صوتك في وجوده خاصة.

06- احرصي ان تجتمعا سويا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضفي عليكما نورا وسعادة ومودة وسكينة، ألا بذكر الله تطمئن القلوب.

07- عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامي الا وهو راض عنك... زوجك جنتك ونارك.



08- الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه.

09- اشعريه بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واختاري له ملابسه.

10- كوني دقيقة في فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون اضاعة وقت.

11- لا تنتظري او تتوقعي منه كلمة أسف او اعتذار بل لا تضعيه في هذا الموضع الا اذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذاراً فعلا.

12- اهتمي بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به ويتباسط في الملبس الا انه يشرفه امام زملائه ان يلبس ما يثنون عليه.

13- لا تعتمدي على انه هو الذي يبادرك دائما ويبدي رغبته لك.

14- كوني كل ليلة عروسا له ولا تسبقيه الى النوم الا للضرورة.

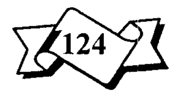
15- لا تنتظري مقابلا لحسن معاملتك له فإن كثيرا من الأزواج ما ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.

16- كوني متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدي عن التكلف.

17- البشاشة المغمورة بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر.

18- تذكري دائما ان الزوج وسيلة نتقرب بها الى الله تعالى.

19- احرصي على التجديد الدائم في كل شيء في المظهر والكلمة واستقبالك له.



20- عدم التردد او التباطؤ عندما يطلب منك شيئا بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط.

21- جددي في وضع اثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر واشعريه بأنك تقومين بهذا من اجل اسعاده.

22- احرصي على حسن ادارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك.

23- تعلمي بعض المهارات النسائية بإتقان فإنك تحتاجينها لبيتك ولدعوتك وأداؤها يذكرك بأنوثتك.

24- استقبلي كل ما يأتي به إلى البيت من مأكل واشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

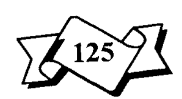
25- احرصي على اناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الاناقة والبساطة.

26- اضبطي مناخ البيت وفق مواعيده هو ولا تشعريه بالارتباك في ادائك للأمور المنزلية.

27- كوني قانعة واحرصي على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات الواردات.

28- مفاجأته بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يناسبه هو.

29- اشعاره باحتياجك دائما لأخذ رأيه في الأشياء المهمة والتي تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة.



30- تذكري دائما انوثتك وحافظي عليها وعلى اظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف.

31- عند عودته من الخارج وبعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبا.

32- اشركي الأولاد في استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية للأولاد.

33- لا تقدمي الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام لأن لها آثارا سيئة على الأولاد والوالد.

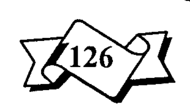
34- لا تتدخلي عند توجيهه أو عقابه للأولاد على شيء.

35- احرصي على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله.

36- اشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم.

37- لا تتعجلي النتائج اثناء تطبيق اي اسلوب تربوي مع ابنائك لأنه ان لم يأخذ مداه والوقت الكافي الذي يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار في العملية التربوية.

38- اجعلي اسلوبك عند توجيه الأبناء شيقا جميلا يخاطب العقل والوجدان معا ولا تعتمدي على التنبيه فقط حتى تكوني قريبة الى قلوب ابنائك (أي اقناع الولد بالخطأ الذي اقترفه وليس الزجر فقط).



39- أبدعي في شغل وقت فراغهم خاصة في الاجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم على الاشياء المفيدة.

40- كوني صديقة لبناتك وادركي التغيرات النفسية التي تمر بها الفتاة في كل مرحلة.

41- ساعدي الصبية على اثبات الذات بوسائل عملية تربوية.

42- احرصي على ايجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل.

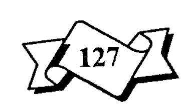
43- احترام وتقدير والديه وعدم التفريق في المعاملة بين والديه ووالديك فهما أهديا إليك أغلى هدية وهي زوجك الغالي.

44- استقبلي اهل الزوج بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم في المناسبات وحثه على زيارتهم حتى وان كان لا يهتم بذلك.

45- الاهتمام بضيوفه وعدم الامتعاض من كثرة ترددهم على البيت او مفاجأتهم لك بالحضور بل احرصي على اكرامهم لأن هذا شيء يشرفه.

46- اهتمي بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظي عليها.

47- اجعلي البيت مهيأ لأن يستقبل أي زائر في أي وقت ونسّقي كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعي دون أن تتفقدي ما يخصه طالما لا يسمح لك.



48- لا تعتبي عليه تأخره وغيابه عن البيت بل اجمعي بين اشعاره بانتظاره شوقا والتقدير لأعبائه فخرا.

49- لا تضطرينه ان يعبر عن ضيقه من الشيء بالعبارات ولكن يكفي التلميح فتبادري بأخذ خطوة سريعة.

50- اشعريه دائما ان واجباته هي الاولوية الاولى مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك.

51- لا تكثري نقل شكوى العمل الدعوي او المهني لزوجك.

52- اعلمي ان من حقه ان يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل دون التعريض لتفاصيل ما يدور بينك وبين اخواتك.

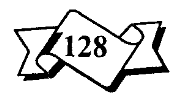
53- اشعريه باهتمامك الشخصي فالزوجة الماهرة هي التي تثبت وجودها في بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وان كان وقتها ضيقاً.

54- انتبهي ان تؤثر على طبيعتك الانثوية كثرة الاعمال الدعوية والمهنية.

55- حافظي على اسرار بيتك واعينيه على تأمين عمله بوعيك وادراكك لطبيعة عمله.

56- لا تضعيه ابدا في موضوع مقارنة بينه وبين آخرين بل تذكري الصفات الجميلة التي توجد فيه.

57- تعرفي على الفقه الدعوي الذي يساعدك على التحرك بسهولة وحكمة في الوسط النسائي حتى تحققي الأهداف المطلوبة في الوقت المطلوب دون اضاعة وقت.

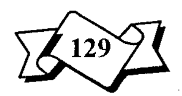


58- تعرفي على المقاييس المادية التي تشغل عمـوم النـساء ليـسهل عليـك اخراجهن منها وتخيري مداخل الحديث المناسب لهن.

59- احرصي عند متابعة عملك مع أخواتك ان تخاطبي القلب قبل العقل لمناسبة ذلك مع الطبيعة النسائية.

60- احرصي على التوريث والتفويض وايجاد الردائف حتى لا تكبر معك أعباؤك ومسؤولياتك فيتوفر من يقوم بها بدلا منك.

***



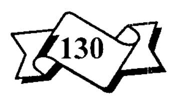
الحوار اثناء الطعام..
لم شمل الاسرة

هل هناك أحاديث لابد أن تتجنبها الزوجة أثناء تناول الطعام؟

د.أيوب: نعم لابد أن تتجنب الزوجة الحديث عن المشاكل، فهناك زوجات يطرحن مشاكل الأبناء الدراسية أثناء تناول الطعام، فالحديث الودي والمرح أفضل الأحاديث التي يجب على الزوجة أن تحرص عليها لما لها من تأثير جميل على نفسية الزوج والأبناء، لأن جلسات الطعام تعتبر من الجلسات العائلية الغالية وليست فترة شبع وملئاً للبطن ويمكن أن تكون للدلال أيضاً بينهما من خلال تدليل الزوجة لزوجها ومدح الزوج لها.

هل عدم إتقان الزوجة لطهي الطعام يؤدي بالزوج إلى التفكير في الطلاق أو الزواج الثاني؟

د.أيوب: أنا أرى أن طريقتها في الدفاع عن نفسها عندما يعيب طعامها هي التي تؤدي بهما إلى المشاكل التي تدفعه إلى الزواج الثاني أو الطلاق.. ويحضرني موقف الزوج الذي كان يعيب على طعام زوجته وينتقده لأنه دائماً مالح وكانت الزوجة لا تتقبل هذا بصدر رحب وتتفهمه بل كانت



تدافع عن نفسها بأسلوب جلب مشكلة أخرى وهي انتقادها لطعام أهله فتحولت مشكلة زيادة الملح في الطعام إلى مشكلة أخرى أكبر وهي انتقادها لأهله وكانت هذه المشكلات مفتاحاً لزواج ثانٍ.

هل لتخلف الزوج عن مائدة الطعام بسبب انشغاله تأثير على الحياة الزوجية؟

د.أيوب: نعم تخلف الزوج أو الزوجة عن مائدة الطعام من شأنه التأثير على حياتهما الزوجية إن لم يكن هناك بديل مثل العشاء أو جلسات الشاي لأن طاولة الطعام المقصود بها الترابط وليس الشبع ولو كان المقصود الشبع لتحول البيت إلى مطعم.

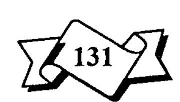
ماذا تقول عن الزوج الذي يرفض الاجتماع بأبنائه على مائدة الطعام؟

د.أيوب: هناك أحد أمرين:

أولاً: إذا كان الزوج لا يرغب في وجود الأبناء لأنهم يثيرون الفوضى على الطعام ويكثرون من الصراخ لعدم تعليم الأم لهم أصول وآداب الطعام.. فأنا أقول لها لابد أن تعلمي أبناءك آداب الطعام لتفادي العيب الذي يجعل الزوج يرفض أبناءه على مائدته.

ثانياً: أما إذا كان الأب من النوع الحساس الذي يزداد في التدلل فأنا أقول له لابد أن تتحمل أبناءك أثناء الوجبات الأساسية التي من شأنها جمعكم، ومن الممكن أن تشبع رغبتك في الهدوء عن طريق أخذ الشاي أو القهوة في غرفة نومك بعيداً عنهم.

***



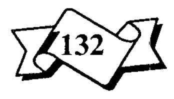
دليل المرأة الذكية
لحل كل الخلافات الزوجية

الخلافات الزوجية أمر لا مفر منه، فالتفاعلات اليومية بين الزوجين لا بد أن تفرزها، أحيانا تكون تلك الخلافات علامة على صحة الزواج وحيويته وأحيانا أخرى تدق ناقوس الخطر محذرة من اقتراب كارثة عائلية قد تنتهي بانهيار الزواج تماما.

ويمكن للزوجة الذكية أن تتحكم في إدارة الصراع لتجعله يدور في دائرة الحب والاحترام دون أن يفلت الزمام منها.

وكلما كانت الزوجة تتحلى بالذكاء العاطفي ـ الذي يعني الحس المرهف والمهارة الاجتماعية والقدرة على ضبط النفس وتوجيه الانفعال والتعاطف مع الآخرين ـ كلما أحرزت نجاحًا منبهرًا في العلاقة الزوجية بصفة خاصة وفي علاقتها الاجتماعية عمومًا.

الزوجة الذكية هي الزوجة المحبوبة التي نظل تحظى بارتباط زوجها بها وحبه لها، وعدم قدرته على الاستغناء عنها، وهذا يرجع إلى ما تمثله في حياته من مساندة ودعم نفسي وعامل محفز للنجاح وصدر حنون عند الأزمات ويرجع أيضًا إلى ما تشيعه في حياة عائلتها من تفاؤل وأمل



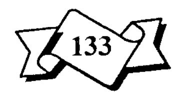
وطمأنينة، إنها الـروح المرهفـة التـي يلجـأ إليهـا الـزوج عنـدما يحـتج إلى التعاطف، ويلتف حولها الأبناء وتشكل دائمًا نقطة الارتكاز ومحور التوازن في الأسرة كلها.

كان موضوع الخلافات الزوجية، محل اهتمام د. جون جوتمان في معمل الأبحاث الذي يديره ـ وهو طبيب نفسي في جامعة واشنطن ـ حيث أجرى أهم بحث تفصيلي عن العوامـل التـي ستـساعد عـلى اسـتمرار الارتبـاط العاطفي بين زوجين في زواج ناجح، وأسباب انهيار وتفسخ الـروابط بـين الزوجين في الزيجات المهددة بالفشل، وسنعرض نتيجة أبحاثه التي اتسمت بالمثابرة والعمق.

أولاً: أربع خطوات في الطريق إلى الطلاق:

الخطوة الأولى: النقد القـاسي هـو علامـة التحـذير المبكـر في الـزواج المهدد، والنقد القاسي هو تعبير عن انفعال الغضب بأسلوب هـدام وذلـك بالهجوم على شخصية الزوجة أو الزوج بدلاً من التعبير عن مجرد الاسـتياء في الموقف المحدد الذي أدى إلى الشعور بالغضب.

فمثلاً: إذا تأخر الزوج عن موعد مهم مع زوجته سفر ـ عمل ـ دعـوة عشاء فإنها تظل تنتظره وهي تشعر بالضيق والقلق، تنظـر إلى سـاعتها وإلى الطريق مراراً، تتنامى في داخلها المشاعر السلبية تجاه زوجها وتمتلئ نفـسها



بالغضب، وأخيرًا عندما يظهر الزوج تبادر: 'هكذا أنت دائما أناني لا تفكر في غيرك لا مبالٍ ولا يعتمد عليك، لقد سئمتك وسئمت الحياة معك'.

والخطأ هنا ليس في غضب الزوجة، ولكن في كيفية التعبير عن هذا الغضب، فهي لم تنتقد ما فعله الزوج بل بادرت بهجوم شامل وجارح على شخص الزوج نفسه، هذا النوع من النقد يحرج الزوج ويستفزه مما يؤدي إلى رد فعل دفاعي، وهكذا تتردى الأمور.

الخطوة الثانية: الأفدح من ذلك أن يأتي الهجوم محملاً بالاحتقار، وهو انفعال مدمر، عادة لا يعبر عنه بالألفاظ ولكن بنبرة صوت غاضبة أو بسخرية مريرة كما يظهر في تعبيرات الوجه التي تنم عن الازدراء، وقد يصل الأمر إلى التفوه بالشتائم والسباب، وهذا السلوك السلبي العدائي يؤدي بطبيعة الحال إلى هجوم مضاد.

الخطوة الثالثة: من الطبيعي أن يشعر الأزواج ببعض اللحظات المتوترة من وقت إلى آخر عندما يختلفان أو يتعاركان، لكن المشكلة الحقيقية تأتي حين يشعر أحد الزوجين أنه وصل إلى مرحلة طفح الكيل]بصورة مستمرة تقريبًا، عندئذ يشعر هذا الطرف أنه مقهور من قبل شريكه وهذه هي نقطة التحول الخطيرة في الحياة الزوجية.

الخطوة الرابعة: يؤدي الوصول إلى مرحلة 'طفح الكيل' إلى التفكير فعليًا طوال الوقت في أسوأ ما في الطرف الآخر، بحيث يترجم كل ما يفعله

سلبيًّا، فالمسائل الصغيرة تصبح معارك كبيرة والمشاعر مجروحة دائمًا ومع الوقت تبدو كل مشكلة تصادفهما مشكلة حادة من المستحيل علاجها، ومع استمرار هذا 'الطوفان' يبدو التحدث في هذه الأمور بلا جدوى ويبدأ كل منهما في الانعزال عن الآخر و'ممارسة حياتين متوازيتين'، حتى إن كلاً منهما يشعر بالوحدة رغم أنه متزوج!

وهكذا تخلص نتائج د. جوتمان، [illegible] الخطوة التالية غالبًا هي الطلاق. خلال هذا المسار نحو الطلاق [illegible] النتائج المأساوية لنقص الكفاءة العاطفية تصبح واضحة بذاتها. [illegible] يقع الزوجان في دورة من النقد والاحتقار وعمليات الدفاع [illegible] والاستغراق في الأفكار المزعجة حتى يفيض بهما الكيل وينفـ[illegible] شعوريًّا ونفسيًّا، فإن هذه الدورة نفسها تعني انعكاسًا لما يعانيه [illegible] من تفسخ للإدراك العاطفي الذاتي ولضبط النفس والتعاطف و[illegible] القدرات التي يمكن أن تخفف عن كل طرف من قبل الطرف الآخر [illegible] نفسه أيضًا.

توصيات لإنقاذ الزيجات:

ينصح د. جوتمان، الأزواج والز[illegible] أربع نصائح:

1 ـ حسن الاستماع والشكوى الموضو[illegible]

يحتاج الرجال إلى أن يتعلموا حسن الاستماع لمشكلات الزوجات دون إظهار الضجر أو تسفيه الشكوى بل [illegible]ن الاهتمام والود.

هذا الشعور الطيب يحل نصف المشكلة، أما النساء فليتهن يبذلن جهدًا في عدم نقد الأزواج أو الهجوم على شخصياتهم، بل عرض الشكوى بموضوعية للموقف الذي أثار مشاعرهن.

2 ـ عدم التركيز على المسائل التي تثير العراك بين الزوجين:

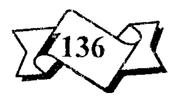
مثل تربية الأطفال ومصروف البيت والأعمال المنزلية، بل التركيز على نقاط الاتفاق والتوافق بينهما.

3 ـ تفادي الوصول إلى مرحلة الانفجار:

عندما تزداد حدة المناقشة وقبل أن تصل إلى مرحلة التفجر العنيف، على الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف ذلك، وهذه النقطة بالذات تشكل أساسًا قويًا لنجاح الزواج، بل هي جوهر الذكاء العاطفي الذي يشترك الزوجان في رعايته، وذلك بالقدرة على تهدئة النفس وتهدئة الطرف الآخر بالتعاطف والإنصات الجيد، الأمر الذي يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية، وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة الزوجية وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان تنمو على أن تهدم الزواج تمامًا.

4 ـ تنقية النفس من الأفكار المسمومة:

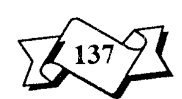
تثير حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عن الطرف الآخر وبالتالي تساعد الطرف الغاضب على إصدار أحكام قاسية. لذا فإن إزالة



الأفكار المسمومة من النفس، تساعد على معالجة هذه الأفكار بشكل مباشر، فالأفكار العاطفية السلبية التي تشبه القول أنا لا أستحق مثل هذه المعاملة تثير أحاسيس مدمرة تشعر الزوجة بأنها ضحية بريئة والتمسك بهذه الأفكار والشعور بالغضب وحرج الكرامة تعقد الأمور.

ويمكن للزوجة التحرر من قبضة هذه الأفكار المسمومة برصدها ـ بوعي وإدراك ـ وعدم تصديقها وبذل مجهود متعمد يسترجع فيه العقل شواهد ومواقف وأحاسيس تشكك في صحة هذه الأفكار المسمومة.

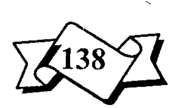
مثلا يمكن للزوجة أن توقف هذا التفكير في أثناء شعورها بسخونة اللحظة، فبدلاً من أن تقول لنفسها إنه لم يعد يهتم بي ـ إنه هكذا دائما أناني ..إلخ. تتحدى هذه المشاعر وتتذكر عددا من مواقف زوجها التي تعني الاهتمام الشديد بمشاعرها وحقوقها، فإذا فعلت ذلك سيتغير تفكيرها، ويقول لسان حالها حسن، إنه يبدي اهتمامه بي أحيانًا، على الرغم مما فعله الآن من مضايقتي وعدم مراعاة شعوري، ولا يمكن أن أنسى ما يتحلى به من صفات كريمة أو أغفل أنه أبو أولادي، وهل لي أن أنكر حبه وحنانه ورعايته لأسرتنا وتعبه من أجلنا وهكذا تفتح الصيغة الأخيرة بتداعياتها الباب لإمكانية الوصول إلى حل إيجابي للمشكلة. أما الصيغة الأولى فتثير الغضب والشعور بجرح المشاعر.



وأخيرًا:

فإن أساس الزواج الناجح هو الحب والاحترام، والزوجة التي وهبها الله الفطنة والكياسة تتمتع بعلاقات إيجابية ثرية ومشبعة، وتكون هي القلب الدافئ المشع في أسرتها، إنها إنسانة إيجابية تملك القدرة على التأثير والإقناع وتتسم بالهدوء والاتزان وتوحي بالثقة والطمأنينة اكثر من الرجل، فلذلك هي من يمسك العائلة باسنانها وهي من تهدمها.

***



16 وسيلة عملية لحل الخلافات الزوجية

أساليب عملية في حل الخلافات الزوجية

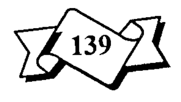
ينبغي أن ينظر الزوجان نظرة واقعية إلى الخلافات الزوجية إذا إنها من الممكن أن تكون عاملاً من عوامل الحوار والتفاهم إذا أحسن التعامل معها.

والأسلوب الذي يتبعه الزوجان في مواجهة الخلاف إما أن يقضي عليه وإما أن يضخمه ويوسع نطاقه ..

ضوابط لابد منها

لاشك أن الكلمات الحادة، والعبارات العنيفة، لها صدى يتردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف، علاوة على الصدمات والجروح العاطفية التي تتراكم على النفوس .

لزوم الصمت والسكوت على الخلاف حل سلبي مؤقت للخلاف، إذ سرعان ما يثور البركان عند دواعيه، وعند أدنى اصطدام ، فكبت المشكلة في الصدور بداية العقد النفسية وضيق الصدر المتأزم بالمشكلة ، فإما أن



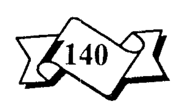
تتناسى وتترك، وإما تطرح للحل ولا بد أن تكون التسوية شاملة لجميع ما يختلج في النفس ، وأن تكون عن رضا وطيب خاطر .

البعد عن الأساليب التي قد تكسب الجولة فيها وينتصر أحد الطرفين على الآخر لكنها تعمق الخلاف و تجذره : مثل أساليب التهكم والسخرية، أو الإنكار والرفض ، أو التشبث بالكسب . روى البخاري عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما ، قال : لم يكن النبي صلى الله عليه وسلم فاحشاً ولا متفحشاً، وكان يقول إن من خياركم أحسنكم أخلاقاً .

و روى البخاري عن عائشة رضي الله عنها أن يهود أتوا النبي صلى الله عليه وسلم فقالوا : السام عليكم ، فقالت عائشة : عليكم ولعنكم الله وغضب الله عليكم ، قال : «مهلاً يا عائشة عليك بالرفق، وإياك والعنف والفحش» قالت : أولم تسمع ما قالوا ؟ قال : أو لم تسمعي ما قلت ؟ رددت عليهم فيستجاب لي فيهم ولا يستجاب لهم في .

و روى البخاري عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «إن شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة من تركه الناس اتقاء شره ».

و روى الترمذي حدثنا محمد بن غيلان حدثنا ابن داود قال أنبأنا شعبة عن أبي إسحاق ، قال : سمعت أبا عبد الله الجدلي يقول : سألت عائشة عن خلق رسول الله صلى الله عليه وسلم ؟ فقالت :« لم يكن فاحشاً،



ولا متفحشاً، ولا صخباً في الأسواق، ولا يجزي بالسيئة السيئة، ولكـن يعفـو ويصفح ».

وقول أنس خدمت رسول الله صلى الله عليه وسلم عـشر سـنين ، فـما قال لي يوماً لشيء فعلته لم فعلته ؟ ولا لشيء تركته لم تركته " .الـوعي بـأثر الخلاف وشدة وطأته على الطرفين : فلا شك أن اختلاف المرأة مع شخص تحبه وتقدره وتدلي عليه، يسبب لها كثيراً مـن الإربـاك والقلـق والانزعـاج ، وبخاصـة إذا كانت ذات طبيعة حساسة .

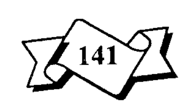
البعد عن التعالي بالنسب أو المال أو الجمال أو الثقافـة، فـإن هـذا مـن أكـبر أسباب فصم العلاقات بين الزوجين الكبر بطرد الحق و غمط الناس .

عدم اتخاذ القرار إلا بعد دراسته، فلا يـصلح أن يقـول الـزوج في أمـر مـن الأمور « لا » أو «نعم» ثم بعد الإلحاح يغير القرار، أو يعرف خطـأ قـراره فيلجـأ إلى اللجاج والمخاصمة .

خطوات لابد منها

1- تفهم الأمر هل هو خلاف أم أنه سوء فهم فقط، فالتعبير عن حقيقة مقصد كل واحد منهما وعما يضايقه بشكل واضح ومبـاشر يـساعد عـلى إزالـة سوء الفهم، فلربما أنه لم يكن هناك خلاف حقيقي وإنما سوء في الفهم .

2- الرجوع إلى النفس ومحاسبتها ومعرفة تقصيرها مع ربها الذي هو أعظم وأجل.. وفي هذا تحتقر الخطأ الذي وقع عليك من صاحبك .



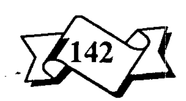
3- معرفة أنه لم ينزل بلاء إلا بذنب وأن من البلاء الخلاف مع من تحب .
وقد قال محمد بن سيرين إني لأعرف معصيتي في خلق زوجتي ودابتي .

4- تطوير الخلاف وحصره من أن ينتشر بين الناس أو يخرج عن حدود أصحاب الشأن .

5- تحديد موضع النزاع والتركيز عليه، وعدم الخروج عنه بذكر أخطاء أو تجاوزات سابقة، أو فتح ملفات قديمة ففي هذا توسيع لنطاق الخلاف .

6- أن يتحدث كل واحد منهما عن المشكلة حسب فهمه لها، ولا يجعل فهمه صواباً غير قابل للخطأ أو أنه حقيقة مسلمة لا تقبل الحوار ولا النقاش، فإن هذا قاتل للحل في مهده .

7- في بدء الحوار يحسن ذكر نقاط الاتفاق فطرح الحسنات والإيجابيات والفضائل عند النقاش مما يرقق القلب ويبعد الشيطان ويقرب وجهات النظر وييسر التنازل عن كثير مما في النفوس، قال تعالى ولا(تنسوا الفضل بينكم)، فإذا قال أحدهما للآخر أنا لا أنسى فضلك في كذا وكذا، ولم يغب عن بالي تلك الإيجابيات عندك، ولن أتنكر لنقاط الاتفاق فيما بيننا فإن هذا حري بالتنازل عن كثير مما يدور في نفس المتحاور .



8- لا تجعل الحقوق ماثلة دائماً أمام العين، وأخطر من ذلك تضخيم تلك الحقوق أو جعلك حقوقاً ليست واجبة تتأصل في النفس ويتم المطالبة بها .

9- الاعتراف بالخطأ عند استبانته وعدم اللجاجة فيه، وأن يكون عند الجانبين من الشجاعة والثقة بالنفس ما يحمله على ذلك، وينبغي للطرف الآخر شكر ذلك وثناؤه عليه لاعترافه بالخطأ فالاعتراف(بالخطأ خير من التمادي في الباطل) ، والاعتراف بالخطأ طريق الصواب، فلا يستعمل هذا الاعتراف أداة ضغط بل يعتبره من الجوانب المشرقة المضيئة في العلاقات الزوجية يوضع في سجل الحسنات والفضائل التي يجب ذكرها والتنويه بها .

10- الصبر على الطبائع المتأصلة في المرأة مثل الغيرة كما قال صلى الله عليه وسلم غارت(أمكم) وليكن لنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة في تقدير الظروف والأحوال ومعرفة طبائع النفوس وما لا يمكن التغلب عليه . روى النسائي وأبو داود و الترمذي عن عائشة قالت : ما رأيت صانعة طعام مثل صفية أهدت النبي صلى الله عليه وسلم إناء فيه طعام فما ملكت نفسي أن كسرته ، فسألت النبي ﷺ ن كفارته فقال : « إناء كإناء وطعام كطعام » .

11- الرضا بما قسم الله تعلى فإن رأت الزوجة خيراً حمدت، وإن رأت غير ذلك قالت كل الرجال هكذا، وأن يعلم الرجل أنه ليس الوحيد في مثل هذه المشكلات واختلاف وجهات النظر .

12- لا يبادر في حل الخلاف وقت الغضب، وإنما يتريث فيه حتى تهدأ النفوس ، وتبرد الأعصاب، فإن الحل في مثل هذه الحال كثيراً ما يكون متشنجاً بعيداً عن الصواب .

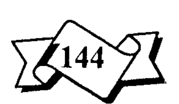
13- التنازل عن بعض الحقوق فإنه من الصعب جداً حل الخلاف إذا تشبث كل من الطرفين بجميع حقوقه .

14- التكيف مع جميع الظروف والأحوال، فيجب أن يكون كل واحد من الزوجين هادئاً غير متهور ولا متعجل، ولا متأفف ولا متضجر، فالهدوء وعدم التعجل والتهور من أفضل مناخات الرؤية الصحيحة والنظرة الصائبة للمشكلة .

15- يجب أن يعلم ويستقين الزوجان بأن المال ليس سبباً للسعادة ، وليس النجاح في الدور والقصور والسير أمام الخدم والحشم، وإنما النجاح في الحياة الهادئة السليمة من القلق البعيدة من الطمع .

16- غض الطرف عن الهفوة والزلة والخطأ الغير مقصود :

***



الخلافات الزوجية

مقدمة:

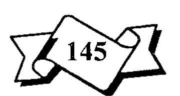
الزواج من أقدم النظم الاجتماعية التي عرفتها البشرية وقد حثت عليها جميع الأديان السماوية والأرضية والأعراف. ووضعت له التشريعات والقوانين لضمان قيامه على أسس قوية تضمن استمراريته وصموده أمام تحديات ومشاكل الحياة.

الحياة الزوجية ما هي إلا نواة المجتمع الذي نعيش فيه، فمنه تتكون الأسرة، ومن الأسرة يتكون المجتمع، ومن المجتمعات تتكون الأمم، ومن الأمم يتكون الجنس البشري.

الإسلام وضع الأسس السليمة للزواج الذي ينبني على علاقة تسودها الألفة والمودة والرحمة وينعم فيها الزوجان والأطفال بحياة مستقرة مملوءة بالعطف والحنان.

﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة........﴾ صدق الله العظيم.

الزواج ينظم العلاقة الثنائية على أساس تبادل الحقوق والواجبات والتعاون المخلص في جو تسوده المحبة والاحترام والتقدير المتبادل. ولكي

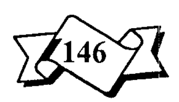


يستقيم هذا الزواج، حض الإسلام على الاختيار السليم، فقد حض على اختيار الزوجة ذات الدين، وذات الخلق الطيب، والعقل الراجح، والمنبت الحسن. ذلك لأن الزوجة مسئولة عن تربية الأطفال، وعن صيانة بيت الزوجية من حفظ مال الزوج، وعرضه، وسره. وكذلك الحال من اختيار للزوج الذي يتقي الله، ذو الأخلاق الحميدة، القادر على القيام بواجبات الزواج، والذي يستطيع قيادة الأسرة في سلام. وطالب الإسلام الزوجين بحسن المعاشرة وخاصة من الزوج الذي اختصه الله بحق القوامة، أي الرئاسة والقيادة. وعلى الزوجة أن لا تنكر إحسان الزوج إليها، ومعاملته لها بالإحسان، لأن ذلك قد يدخلها النار كما ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه: «يكفرن العشير ويكفرن الإحسان، لو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئا، قالت ما رأيت منك شيئا قط».

وبالمقابل يوجد من الرجال من يسيء إلى زوجته ويضربها، ويحرمها من حقوقها لبغضه لها وعدم احتمالها.

فقد قال الله تعالى: ﴿وعاشروهن بالمعروف.﴾ ولقول الرسول ﷺ: «استوصوا بالنساء خيرا.» وطالب بالصبر عليهن لأنهن خلقن من ضلع أعوج يسهل كسره إذا حاولت أن تقيمه بالوعيد أو التأديب.

أعطى الله سبحانه وتعالى حق القوامة للرجل لأنه فضّل بتحكيم العقل والصبر وقوة التحمل ولقدرته على ضبط عواطفه والتحكم في



انفعاله، وقابليته لمراجعة أحكامه وقراراتـه، خلافـاً للمـرأة التـي تعـرف بعاطفتها المرهفة وسرعة تأثرها وانفعالها، وتحكـيم العاطفـة، والتـسرع في الأحكام واتخاذ القرار.

قال الله تعالى في كتابه العزيز:﴿الرجال قوامون على النساء بما فضّل اَلله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم.﴾ وكذلك قولـه: ﴿ ولهـن مثـل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة..﴾

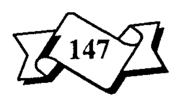
لذلك أستحق الرجل حق القوامة بتفضيله على المرأة للأسباب السابقة وكذلك لتكليفه على الإنفاق عـلى الزوجـة والأسرة دون المـرأة. وأوجـب الإسلام على الزوجـة إطاعـة زوجهـا إلا في معـصية. وعـلى الـزوج عـدم التعدي عليها إن فعلت لقولـه تعـالى. ﴿فـإن اطعـنكم فـلا تبغـوا علـيهن سبيلا﴾.

الأسباب الرئيسية للخلافات الزوجية

الأسباب كثيرة ومتنوعة وقد تبدأ صغيرة إلا أنها مع مرور الـزمن قـد تتفاقم وتتعقد. من أهمها:

1) سوء الاختيار.

كأن يركز كل من الطرفين على مصلحة محددة أو صفة معينة كالمـال أو الجمال والوضع الاجتماعي، وينسى أشـياء مهمـة كحـسن الخلـق والـدين والمنبـت الحـسن. وكـذلك عـدم التقـارب في العمـر والمـستوى الثقـافي



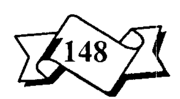
والاجتماعي والأفكار والمعايير الأخلاقية والأهداف. لأن تلك من الأسباب التي تصعب عملية التكيف والتأقلم في الزواج وتقود إلى الخلافات.

2) اختلاف كبير في نمط الشخصية.

كل إنسان له سمات شخصيته الخاص به وأسلوبه المتميز في أدراك وفهم بيئته وكذلك استجابته للمؤثرات الخارجية. وكذلك له أفكاره ومفاهيمه وقيمه ومعايير أخلاقه، و سلوكياته وعاداته الخاصة التي أكتسبها أثناء فترة نموه من أبويه ومعلميه وأقرانه ومجتمعه ومن خبراته الحياتية، سلبية كانت أم إيجابية.

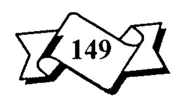
فقبل الزواج يكون لدى كل من زوج وزوجة المستقبل أفكارهم ومفاهيمهم وتوقعاتهم الخاصة عن الزواج قد تكون مستقاة عن قراءاتها ومشاهداتها الخاصة أو تجارب أصدقائها. وغالبا ما تكون هذه التوقعات وردية اللون وبها شيء من عدم الواقعية.

في الشهور الأولى من الزواج يكون الزوجان منشغلين بتبادل العواطف والاستمتاع ببعضهما البعض بعيداً عن واقع الحياة ومشاكلها. وكل منهما يحاول أن يبرز الجانب الإيجابي من شخصيته ويترك الانطباع الأحسن لدى شريكه.



ولكن بعد انقضاء شهور العسل، طالت أم قصرت، يتبدى كل على حقيقته للآخر. وكل يوم يظهر شيء جديد من أفكار ومفاهيم وسلوكيات وعادات وطباع الآخر قد لا تتلاءم مع طبيعة الأول. ولكن كلما كانت الفوارق بسيطة أولاً تؤثر على الطرف الأخر، كلما سهلت عملية التكيف والتأقلم مع بعض بطريقة إيجابية، وقلت الخلافات أو سهل إيجاد الحلول لها. ولكن كلما كانت الفوارق كبيرة وخاصة ما إذا كانت ذات تأثير سلبي على أحد الأطراف، كلما صعب التكيف أو نتج تكيف سلبي يؤدي إلى تضخيم المشاكل. فلكل إنسان إمكانية التكيف مع بيئته ومع ما يطرأ لهذه البيئة من تغيير. فالشخص الذي لديه القدرة على التكيف الإيجابي يستطيع أن يستقل آليات تدبير إيجابية وفعالة لكي يتعايش مع الوضع القائم بأقل آثار نفسية سلبية تؤثر على أدائه وعلاقاته.

التكيف السلبي ينعكس في الاستجابات الواعية وغير الواعية للشخص الأخر مثلاً في عملية التواصل بشقيه اللفظي والجسدي، وكذلك في الاستجابات العاطفية، وفي السلوك والمواقف وكلها مبنية على المفاهيم والاعتقادات السلبية المتكونة نتيجة للتكيف السلبي. وكثير من حالات سوء العلاقات الزوجية تكون نتيجة للتكيف السلبي المبني على قناعات مغلوطة أو عدم فهم للشريك.



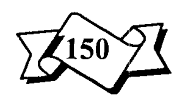
الشخصية المضطربة أساساً لا تصلح لإقامة علاقة ودية وحميمة تتبادل فيها المشاعر والاحترام. كما أنه يصعب عليها التكيف. ولذلك أي زواج يكون طرف فيه مضطرب في الشخصية محتوم عليه بالفشل.

كما أنه توجد فوارق مهمة في الشخصيات التي تعتبر طبيعية أو غير مضطربة. وقد تكون هنالك بعض الصعوبات في التكيف بينها ويكون ذلك مدخلاً للخلافات.

3) خلل في أسلوب التعامل.

الأسلوب الأمثل في التعامل بين الزوجين هو «أسلوب المودة والرحمة» الذي دعا له الإسلام. هذا الأسلوب يؤمن حياة زوجية سعيدة ومستقرة. وهذه المودة والرحمة لابد وأن تكون متبادلة، لا يطالب بها طرف في الوقت الذي لا يتقيد هو به. ولن يحدث هذا إلا إذا كان هنالك توافق وتكيف كبير بين الزوجين، مع وجود احترام متبادل وثقة تامة، وتفهم لاحتياجات كل جانب ، واستيفاء كل طرف لواجباته وحصوله على حقوقه كاملة. مع الرغبة المتبادلة على تجنب الخلافات، أو العمل سريعاً لحلها بالحوار الهادئ والحلول الوسطية.

في هذا الجو يتربى الأطفال في جو صحي تسوده الألفة والمحبة، ويشبون على حبهم لوالديهم ولبعضهم البعض وفي استقرار كامل.



الأساليب الخاطئة في التعامل:

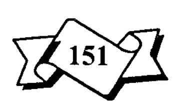
أسلوب التسلط والقسوة:

هذا الأسلوب في التعامل في الحياة الزوجية يؤدي إلى النفور والكراهية. فغالباً ما يكون في شكل إصدار أوامر للزوجة بأن تفعل أو لا تفعل كذا. فإن تقاعست أو حاولت الاحتجاج نالها السباب أو حتى الضرب. ومهما حاولت الزوجة إرضاء زوجها لا تجد منه إلا العبوس والجفاء. هذه المعاملة ليست لتقصير من الزوجة، بل وسيلة لإفهامها بأنه هو المسيطر وعليها الانصياع وإلا نالها ما نالها.

ولأن الزوجة هي الأضعف، فلها هي كذلك أسلوبها في إبداء سيطرتها في الحياة الزوجية، أو أسلوب ردها على زوجها إذا شعرت أنه لا يستجيب لرغباتها. فهنا تعمد إلى السلوك السلبي، مثلاً أن لا تلبي طلبات الزوج، حتى البسيطة منها، أو تتباطأ وتتلكأ في الاستجابة، أو تدعي النسيان. وقد تمنع نفسها عنه، أو لا تتجاوب معه. وأحياناً تجادله وتناكفه وتسخر منه.

وفي حالات ليست بالقليلة توجد الزوجة العنيفة المسيطرة على الزوج التي لا تتوقف عند استعمال سلاح لسانها فقط، بل تلجأ إلى استعمال كل ما تصل إليه يدها من أدوات منزلية.

كل هذه الأساليب التي يقصد بها السيطرة في الحياة الزوجية لها مردود سلبي على مستقبل العلاقة. فهي تزيد من الكراهية وتؤدي في النهاية إلى الانفصال.



أسلوب النبذ/ والإهمال:

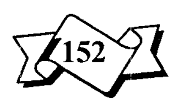
بعض الأزواج يلجئون إلى طريقة أخرى سلبية ولكنها جد قاسية لعقاب الزوجة وحملها على الانصياع لهم وعدم مخالفتهم. الزوجة تكره تجاهل ونبذ أو إهمال الزوج لها. مشاعرها المرهفة وكرامتها تضطرانها للانصياع أو المعاملة بالمثل. فهنا تتضخم الأمور إلى ما لا نحمد عقباه.

أسلوب التدليل/ والحماية الزائدة:

أسلوب آخر يفسد الزوجة ويجعلها تنسى واجباتها الزوجية ويشجعها على عدم الاستقامة، لأن الزوج لا يبالي أو يقبل منها أي تبرير لسلوك شائن. والأدهى في الأمر أن سلوك هذا الزوج قد يجعلها تعتقد أن لا شخصية أو كرامة له. وأنه لا ينطبق مع صورة الزوج الذي كانت تحلم به، مثلاً الزوج الغيور، القوى والمهاب. وقد تفكر في أن تتركه لآخر تنطبق فيه تلك الصفات. أو فعلاً تدخل في علاقة عاطفية مع رجل آخر بدون أي اكتراث للزوج. فهنا يصحو الزوج وتدب الخلافات.

أسلوب الاعتماد والخضوع التام:

بعض الأزواج أو الزوجات الذين لديهم سمات «الشخصية الاعتمادية» يتركون عن طواعية مسؤولياتهم للطرف الأخر ليقرر وينفذ ما يريد، أو يوجهه كيفما شاء بدون إبداء أي تذمر، بل برضاء تام. فمن المؤكد أن المعتمد عليه أو المخضوع له قد يبتدئ في التذمر شيئاً فشيئاً من سلبية الشريك فتبدأ المشاكل.

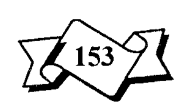


4) خلل في أسلوب التواصل أو الحوار.

التواصل هو العملية التي تمكن من إرسال أو استقبال رسالة من شخص لآخر. وتجد وسيلتان لتحقيق ذلك وهما الأسلوب اللفظي وغير اللفظي. والقدرة على التواصل الجيد والفعال من أسباب النجاح في مجالات الحياة المختلفة ولذلك يسعى الكثيرون هذه الأيام على تطوير قدراتهم في التخاطب لتحقيق أهدافهم المستقبلية. وليوصل الشخص رسالة ذات معنى، يعتمد على الألفاظ، ومخارج الصوت، وتعبيرات الوجه، والإشارات باليد، وحركات الجسم والرأس، وذلك لإعطاء المعنى المقصود والسليم.

القدرة على التواصل الجيد مطلوب في الحياة الزوجية وسوء التواصل قد يؤدي إلى نتائج سيئة نتيجة لسوء الفهم أو عدمه. فكثير من الأزواج لا يستطيع التعبير عما يريد بأسلوب واضح ومحدد وباستعمال كلمات تعطي المعنى المقصود وبصوت هادئ غير منفعل، وباستعمال لغة مهذبة لا أثر فيها لنقد أو تهجم. ولذلك يكون استقبال الرسالة سلبياً وبدون أي تجاوب من الطرف الأخر.

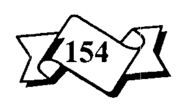
ومشكلة أخرى في التخاطب أن يكون الطرف المتلقي لا يجيد الاستماع ويحكم على الطرف الأخر قبل أن يعطيه الفرصة الكاملة لتوضيح ما يريد بأن يعمد إلى المقاطعة فينتهي الاثنان إلى الشجار لعدم فهمهما لبعض.



وأسوأ حوار هو ذلك الذي يعمد فيه أحد الأطراف إلى خلط الأمور. وبدلاً عن التركيز في موضوع اللحظة يتوه الاثنان في مواضيع سابقة لم تحسم بعد ويؤدي ذلك إلى شجار جديد.

وعن ذكر اللغة المهذبة، نجد أن كثيراً من الأزواج والزوجات يفتقرون أليها. إذ ليس في قاموسهم كلمات أو عبارات مثل «شكرا، من فضلك، من إذنك، كثر خيرك، أو بارك الله فيك». ولا كلمات المجاملة أو المداعبة مثل «تبدين رائعة في هذا الثوب، عطرك جميل، شعرك...، بشرتك..»..أو تبادل المشاعر خارج غرفة النوم، لفظياً أو جسمانياً. لذلك تبدو الحياة الزوجية فقيرة بمشاعرها وجادة أو جافة أكثر من اللزوم. وهذا ما يجعل بعض الزوجات يعتقدن أن أزواجهن قد ملوهن أو انصرفوا عنهن لغيرهن، خاصة عندما يلاحظن أزواجهن يتعاملون مع السيدات الأخريات بكل تهذيب ولباقة، ويطرونهن بكلمات معسولة، في الوقت الذي لا يستعملون نفس الأسلوب معهن. وقد يحاولن اختبار الزوج عمليا، مثلا سؤاله عن رأيه في تصفيفة شعرهن، فيكون الرد محبطاً ومدخلاً لمشادة جديدة.

الحوار مطلوب في الحياة الزوجية وذلك لاتخاذ القرارات المهمة، أو إيجاد حلول للمشاكل. وبعض الزوجات لا يخترن الوقت المناسب، مثلاً عندما يكون الزوج في حالة نفسية جيدة وغير منشغل بالمطالعة أو متابعة

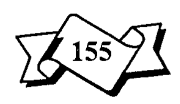


برنامجه المفضّل في التلفاز، أو عندما يكون هنالك ما يشتت الانتباه، مثلاً ضوضاء الأطفال، أو عندما يكون مرهقاً يستعد للنوم. فسوء اختيار الزمان والمكان قد يأتي بنتائج عكسية. والأسلوب الجاف الغير مهذب والآمر عند تقديم طلب قد يستقبل بالرفض التام.

الحوار يتطلب من كلا الطرفين القدرة والصبر على الاستماع وعدم المقاطعة حتى ينتهي الطرف الأخر من طرح ما يريد. فكثيراً ما انتهى الحوار من نقطة البداية بالشجار، أو انسحاب طرف لخطأ من الطرف الأخر. ويا حبذا لو طلب أحد الطرفين مسبقاً من الأخر تحديد الوقت المناسب لمناقشة المواضيع الهامة، فقطعاً يكون الاثنان مستعدين وفي حالة نفسية جيدة للاستماع والاستجابة لبعضهما.

بعض الأزواج أو الزوجات لا يؤمنون بالحوار أو الحلول التوفيقية اقتناعاً منهم بصواب موقفهم وأن الحوار لا يجدي مع الطرف الآخر. فمثل هذا التصرف يقفل الباب أمام أي احتمال لحلول وبذلك تتراكم المشاكل إلى أن تأتي قاصمة الظهر التي تنهي الحياة الزوجية.

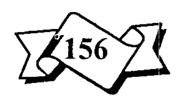
لابد للحوار في الحياة الزوجية بهدف الوصول لحل توافقي يرضي الطرفين. فبدون ذلك لا تستقيم الأمور ولا تهدأ النفوس ولا تستقر الحياة الزوجية.



5) الغيرة والشكوك الزائدة :

الغيرة مطلوبة في الحياة الزوجية من كلا الطرفين، كأن يغير الزوج من كل من يحاول خدش حياء، أو مس كرامة الزوجة بالقول أو الفعل. ولكن يجب أن يكون ذلك باعتدال، لأن المبالغة في الغيرة يقود إلى الشك في إخلاص الشريك بدون أي دليل مادي، و هذا الشك قد يصل إلى درجة «الشك المرضي» عندما يكون هناك يقين تام بخيانة الطرف الأخر فيعمد المتشكك إلى تتبع وملاحقة الآخر ويتجسس عليه عسى أن يجد الدليل، فإن لم يجد كال الاتهامات الغير مسنودة بدليل وقد يلح على الطرف المشكوك فيه للإقرار بالخيانة، وإن لم يفعل لجأ إلى أساليب العنف اللفظي أو الجسدي لحمل الآخر على قول الحقيقة.

كذلك فإن عدم الغيرة الكامل من طرف الزوج أمر منهي عنه، مثلاً أن لا يأبه الزوج إذا ما تعرضت زوجته لمضايقات أو تعمد أحد أن يخدش حياءها لفظاً أو عملاً. أو تعرض لسمعتها أو طلب منها طلباً أو راودها عن نفسها تحت سمعه وبصره أو شجعها على التعرف أكثر على شخص معين أو حضها على الرذيلة. كل هذه الأشياء منهي عنها، وإن لم يقف الزوج عند حده فيجب مفارقته. فقد ذكر النبي ﷺ ثلاثة لا يدخلون الجنة ومنهم الرجل«الديوث»، وهو من يعلم بأن زوجته تقترف الفاحشة فلا يفعل شيئا، بل يشجع عليها.



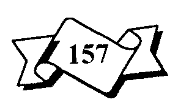
الغيرة الزائدة من أسباب العنف في الحياة الزوجية، أو تؤدي إلى الانفصال أو الطلاق. ولذلك يجب تجنبها بأن لا يعطي أي طرف الفرصة للآخر لكي يشك وذلك بالانضباط في العلاقات الخارجية وعدم التمادي في المزاح ورفع الكلفة للآخر مع الجنس الأخر، والصراحة التامة مع الزوجة في مع من كان، وأين، وما حدث. بل يطلب منها مرافقته إن كانت الظروف تسمح بذلك، لأن في ذلك طمأنة لها على حسن نواياه.

وعلى الزوجة أن لا تتبسط أكثر من اللزوم مع الغرباء. وأن تحتشم في لبسها وتصرفاتها وألفاظها وهى تتحدث إليهم، وأن تكون صريحة مع الزوج عندما يسألها مع من كانت وعن أي شيء تحدثت، ولا تبادر باتهامه بأنه يشك في إخلاصها و في عفتها.

المعروف أن الزوجة أو الزوج الخائن يتصرف دائما بحرص شديد، ويحسب الخطوات جيداً لكي لا يثير شكوك الشريك أو الآخرين فيه. ولا يبدي من تصرفات ما يثير شك أو ريبة الآخرين

6) **المشاكل المادية:**

المادة من الأشياء التي تسبب الخلافات وتعصف بالزواج وذلك لأسباب كثيرة منها طبيعة في المرأة فكثير من الزوجات يتهمن أزواجهن بالتقصير في شؤونهن وعدم الصرف عليهن مثل بقية الأزواج في الوقت الذي يكون فيه العكس تماماً. ذلك يقود الزوج إلى الإحساس بالمرارة



والغبن ولا ينفع منه تذكيره لها بما اشتراه لها من حلية وملابس، وما أعطاها من مال. فالاتهام قائم إلى أن يرث الله الأرض وما فيها.

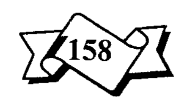
ولقد ذكرّنا الرسول محمد سيد الأنبياء بذلك في الحديث النبوي الشريف بعد أن أطلع في النار ورأى أكثر أهلها النساء.

«يكفرن العشير، ويكفرن الإحسان، لو أحسنت إلى أحداهن الدهر ورأت منك شيئا قالت: «ما رأيت منك خيراً قط».

والحقيقة أن ليس كل الزوجات يتصفن بهذه الصفة فكثير منهن يعترفن بفضل أزواجهن عليهن وإن لم يجاهرز بذلك. حبذا لو شكرت الزوجة زوجها على كل سانحة منه وذكرت له هذا الفضل. ذلك يدفعه للمزيد من العطاء ولقرب وقوى أواصر المحبة بينهما.

كثير من الزوجات لا يعرفن دخل أزواجهن ولا أوجه صرفهم أو أعباؤهم المالية. لذلك يتصورن أنه يقتر عليهن في الوقت الذي هو يكافح في تدبير شؤون الأسرة، ويلجأ إلى الاقتراض ليفي بالتزاماته. فلو أوضح لها كل شيء من البداية لكانت أكثر تفهماً له ولكفّت عن اتهامه بالتقصير.

التقتير في الإنفاق على الأسرة من جانب الزوج بادعاء العوز وضآلة الدخل في الوقت الذي يقوم فيه بالصرف الباذخ على نفسه وأصدقائه أو في أمور غير مهمة، يؤدى دوما إلى النزاع والخلافات. كذلك قد تجد بعض الزوجات اللائي لا يضعن أي اعتبار لمسؤولية الزوج تجاه والديه وأخوته

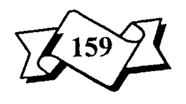


وأخواتـه غـير المتزوجـات والمطلقـات الـذين يكونـون في أمـس الحاجـة لمساعدته المادية فيتهمن الزوج بتفضيل والديـه عليهـا وأبنائهـا والـصرف ببذخ عليهم. وقد تطالبه بفعل نفس الشيء تجاه أسرتها في الوقـت الـذي لا يعتبر هو فيه مسئولا عن ذلك، وقد لا تكون عائلتهـا في حاجـة لمـساعدته ولكن هي الغيرة التي يكون نتيجتها كثير من الخلافات والمشاحنات.

7) **الزوجة العاملة:**

خروج الزوجة للعمل فيه إسهام كبير مـن المـرأة في خدمـة مجتمعهـا. فالزوجة نصف المجتمع ومساهمتها في العمل يساعد عـلى تطـوير المجتمـع وتحسين وضع الأسرة الاقتصادي إذا ما وفقـت بـين عملهـا ومـسؤولياتها الأسرية. فخروج الزوجة للعمل ليس القصد منه ملء الفراغ والاستغلال المادي كما تظن بعض الزوجـات، بـل القـصد منـه دعـم الـزوج وتخفيـف العبء عليه.

لكون الإنفـاق عـلى الأسرة واجـب عـلى الـزوج، بعـض الزوجـات يعتقدن أن ما يكسبن من مال هـو خـاص بهـن وعـلى الـزوج أن يواصـل الإنفاق عليهن وعلى متطلباتهن، ويشكون مر الشكوى لتوقف الزوج عـن شراء متطلباتهن كما كان يحـدث سـابقاً، ويعمـدن إلى مطالبتـه بـأي فلـس صرفنه على مشتريات المنزل، أي لا يبدين أي استعداد للمساهمة ولو بالنزر القليل. فهنا تبدأ المشاكل عندما يرى الـزوج أن خـروج زوجتـه للعمـل لم



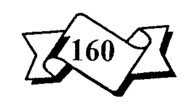
يخفف عليه شيئا، بل زاد من أعبائه كالاضطرار إلى الاستعانة بشغّالة تكلفه الكثير، أو الاضطرار لتقبل بعض التقصير من جانب الزوجة تجاه شؤون البيت والأطفال. ومن ناحية أخرى يكتشف أن شعور الزوجة باستغلالها المادي يجعلها تتمرد عليه وتتحداه ولا تستجيب لطلباته.

من جانب آخر تجد بعض الأزواج يضطرون الزوجة على التخلي عن جزء كبير من دخلها أو في بعض الأحيان مجمل راتبها ليتصرف هو به كما يشاء، وان لم تفعل هدد بمنعها عن الخروج للعمل. هذا العمل لا أخلاقي بالمرة لأن أي مساهمة يجب أن تكون طوعية وبدون أي قسر.

بعض الزوجات يتطوعن بترك أجورهن في حساب مشترك بالبنك ويقوم الطرفان بالسحب على أسس متفق عليها مسبقاً وهذا يعتبر قمة الثقة والتعاون والإخلاص.

8) العلاقة مع أفراد الأسرة الممتدة:

أسرة الزوجين الممتدة يصعب تهميشها في عالمنا الشرقي، وعلى الزوجين وضع حساب لذلك وخاصة من جانب الزوجة. فالزوج لا يمكنه الابتعاد عن أسرته مهما حدث من أفرادها، ولا يمكنه مقاطعة فرد فقط لأن الزوجة لا تطيقه. ودائماً يقود سوء الفهم الزوجة أن تتخذ موقفاً من أحد أفراد أسرة الزوج، مثلاً أحد والديه أو أخوته وتتوقع من الزوج أن يجاريها في ذلك. فكثير من الزوجات يعتقدن أن أهل الزوج لا يريدون لهن



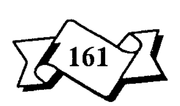
الخير أو الاستقرار، بل يضمرون لهم الشر، وكل همهم أن يستغلوا زوجها ويشاركونها في دخله ووقته. ولذلك تجد الزوجة تشكو مر الشكوى من أن زوجها يقف ضدها مع أهله وتتهمه بالتخلي عنها. وهنا تبدأ المشاكل التي قد تنتهي بالطلاق أحياناً.

تحسباً للمشاكل يجدر بالزوجة أن تقلل من الاحتكاك بمن لا ترتاح أو تنسجم معه من أهل الزوج وأن تحاول قدر المستطاع أن تبقى على علاقة ودية ولو متباعدة دراً للمشاكل. لأن المواجهة والعداء السافر قد يضطران الزوج إظهار امتعاضه من ذلك المسلك، خاصة لو كان يعتقد أن قريبه لم يتعد الحدود وأن الزوجة تسيء فهمه.

وشيء آخر قد يبدو للزوج أن الزوجة تفرق في معاملتها بين والديه ووالديها. ففي الوقت الذي يبدي هو فيه كل احترام وتقدير وترحيب لوالديها، يشعر أنها لا ترحب بوالديه وتظهر لهما بعض الجفاء عند زيارتهما أو لا تتحمس كثيراً لزيارتهما عندما يطلب منها ذلك. فيؤلمه ذلك التصرف خاصة إذا ما اشتكى الوالدان وتيقن هو من ذلك. وكم زيجة انفضت بسبب التعامل مع أهل الزوج، ويحسن بالزوجة أن تترك للزوج فرصة التأكد من شكواها قبل أن تبادر باتخاذ موقف لا تستطيع معه الرجوع.

9) **التعامل مع الأطفال:**

قد يكون مفهوم تربية الأطفال مختلف بين الزوج والزوجة. و قد يريد الأب أن يكون حازما مع الأطفال بعض الأحيان فيعمد إلى تعنيفهم أو



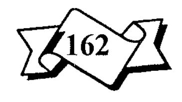
ضربهم. فهنا تتدخل الأم فارضة حمايتها ومؤنبة الزوج على فعلته تلك أمام كل الأطفال، وتأخذ المعنى في أحضانها وهى تحتج في غضب. هنا يثور الزوج ويصب جام غضبه على الزوجة التي تبدأ البكاء وتتهم الزوج بأنه يكرهها ويكره أطفالها.

هذا سيناريو يكرر نفسه كثيراً ويسيء للزوج أمام الأطفال الذين قد يصدقون فعلاً أن والدهم يكرههم وأن والدتهم فقط هي التي تحبهم.

ومثل آخر بأن يرتكب أحد الأطفال خطأ، أو يسلك سلوكاً غير مرغوب فيه فتتجاهل الزوجة ذلك، فيغتاظ الزوج ويبادر إلى انتقاد الزوجة بكلام جارح ويتهمها بتدليع الأطفال وإفسادهم. هنا تثور ثائرة الزوجة لأهانتها أمام الأطفال..... والبقية معروفة.

لذلك يكون أسلوب التعامل مع الأطفال هو سبب المشاكل. فلو اتفق الزوجان مسبقا على الطريقة السليمة في تربية الأطفال لانتفت الخلافات وحل محلها الوئام.

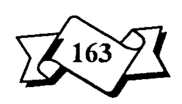
مهما يكن الأمر فيجب أن لا تتدخل الأم عندما يحاول الأب إرسال رسالة إلى أحد الأطفال، عليها أن تساند زوجها وأن تطلب من الطفل الاستجابة لأبيه فوراً. وبعدها تأخذ الابن جانباً وبعد أن تهدئه تحاول أن تفهمه غلطه، وأن تؤكد له أن والده يحبه ويريد أن يراه يتصرف كما يتصرف الأطفال الأذكياء المحبوبين.



ويمكن للزوجة عندما يهدأ الزوج أن تناقشه في الأمر إذا ما رأت أن غلط الطفل لا يتطلب كل ذلك التصرف منه. بدون أن تثيره مجدداً.

أما في حالة الزوج فكان الأجدر به أن ينتظر إلى أن يخلو بالزوجة ويطلب منها بهدوء أن لا تقف موقفاً سلبياً عندما يخطى الطفل، بل يجب أن تتدخل وتوقفه عند حده بأسلوب حازم، وتعلمه أن الأطفال الأذكياء المحبوبين من والديهم يتصرفون بطريقة لائقة. ذلك مدعاة له أن يتصرف جيدا مستقبلاً.

بعض الأحيان تقحم الزوجة الأطفال عندما تكون لديها مشاكل مع زوجها فبعد كل شجار حتى في حالة كونها المتسببة فيه، تذهب إلى الأطفال باكية مدعية أن والدهم يسيء معاملتها ويضربها ويشتمها. وتؤكد لهم انه يكرهها ويكرههم أيضاً ولولا حرصها عليهم وعلى سلامتهم لتركت المنزل. ونتيجة لهذا المشهد الدرامي ينفعل الأطفال ويشعرون بالغبن ناحية والدهم وقد يتولد لديهم شعور بالكراهية نحوه لتصديقهم لوالدتهم. الأب غالباً ما يشعر بنفور الأطفال منه بالرغم من معاملته الحسنة وحبه لهم ويعرف أن الزوجة هي المتسببة في ذلك ولكنه في موقف ضعيف إذ أن الزوجة مستأثرة بالأطفال وهو في موضع لا يسمح له بتوضيح ما يحدث بينه ووالدتهم والنتيجة مزيد من تدهور العلاقة بين الزوجين.



10) الضغوط والاضطرابات النفسية :

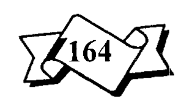
قد يكون أحد الزوجين يمر بظروف نفسية سيئة نتيجة لضغوط خارجية في العمل، أو ظروف مالية طارئة لا يعلم بها الطرف الأخر، أو لمرض عضوي أو نفسي. وقد تنعكس حالته النفسية على العلاقة الزوجية ويعتقد الشريك خطأ أن هناك تغيير في المشاعر تجاهه فيبدأ بالشكوى والإلحاح لكي يعرف ما حدث منه ليستحق تلك المعاملة. فإن لم يكن الطرف الذي يعانى صريحاً في الكشف عما يحدث له، لتفاقم الأمر إلى ما لا يحمد عقباه.

تعاطي الزوج لمخدر أو كحول بعد تعرّفه لرفقة سوء حديثاً قد يؤدى إلى تغيير مفاجئي في سلوكه وتدهور في صحته وإهمال لمسؤولياته. وهنا يدب الشقاق بين الزوجين وقد يقضي ذلك على العلاقة الزوجية.

العلاج

الحلول في الإسلام :

وضع الإسلام الأسس السليمة لمعالجة الخلافات الزوجية في أطوارها الأولى أو عند نشأتها قبل أن تستفحل. وترك الأمر بيد الزوج بحكم أنه بيده حق القوامة، أي الرئاسة والإشراف على الأسرة للأسباب المذكورة سابقاً. وطلب من الزوجة طاعة الرجل فيما يقوم به من نصح وإرشاد. كذلك طولب الزوج بأن لا يسيء إلى حق القوامة في إيذاء الزوجة أو إلحاق الضرر بها إذا ما أطاعته في غير معصية وكانت وفية له وحافظت على



عرضه وماله وسره. فإن خاف الزوج نشوز الزوجة بدون أن يكون قد قصر في واجباته الزوجية ومنح الزوجة كامل حقوقها وعاملها معاملة حسنة ولبى لها طلباتها بقدر ما يستطيع، حل له أن يتخذ من الخطوات ما يرد الزوجة عن غيها وهي :

الموعظة الحسنة :

بالقول اللين، والكلمة الطيبة، وبرفق واسترجاء. ويذكرها بواجباتها التي حددها الإسلام.

الهجر في المضجع :

إن لم ينفع ما سبق ذكره. عسى أن تحقق هذه العقوبة النفسية المطلوب.

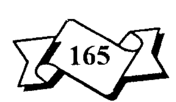
الضرب :

كعقوبة بدنية بدون إيلام وبدون أن يكون مبرحاً أو مدمياً أو مؤذياً. وبدون تكراره أن لم ينجح.

كل ذلك لكي يستطيع الزوج إصلاح زوجته قبل اللجوء إلى الخطوات الأخرى التي تكشف ما حل بالعلاقة الزوجية وما استتر منها.

وفي النهاية حث الإسلام الزوجين على اللجوء للتحكيم، ومن ثم القضاء للفصل في الخلافات قبل اللجوء للطلاق كحل لابد منه عند استحالة التوفيق بين الزوجين.

فإن ترك الإسلام الطلاق بيد الزوج فلحكمة، لأن الزوج غالباً لا يلجأ إلى هذا الحل إلا عند الضرورة القصوى، فإن ترك بيد الزوجة لما

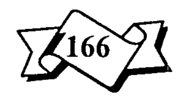


دامت العشرة الزوجية طويلاً.انظر كم من مرة ولأسباب واهية تطالب الزوجة، بل تتحدى الزوج لكي يطلقها. وما إن يفعل بعد تكرار الطلب بصورة مستمرة، تراها تنهار وتولول وتصيح. وتذهب إلى أهلها شاكية أن الزوج قد قام بتطليقها، وتنسى أنها هي التي أ-لحت على ذلك.

ومن محاسن الإسلام وإنصافه أن أعطى الزوجة الكارهة لزوجها، لا لتقصير أو معاملة سيئة منه، والذي لا تريد أن تعيش معه، حق خلع نفسها عن هذا الزوج بأن تفدي نفسها، مثلاً أن تتنازل له عن بعض الحقوق، أو نظير مبلغ مادي يرتضيه الزوج أمام محكم أو قاضي. كما أنه يمكن للزوجة طلب الطلاق إن أكدت للقاضي أن الحياة مع الزوج أصبحت مستحيلة، واستمرارهم في العيش معا سوف يزيد فقط من الكراهية والعداء لبعضهما.

بالرغم من أن الإسلام قد بين لنا كيف نحقق الزواج السعيد المستقر وكذلك كيف نحافظ عليه إلا أن الخلافات الزوجية لا زالت قائمة وقد تصل لمرحلة الغير رجعة نسبة لإصرار كل طرف على موقفه.

ليس الخطأ في ما حدده الإسلام من وسائل حلول وقائية وعلاجية ، ولكن المشكلة تقع في الإنسان نفسه الذي لا يتقيد بها أوصى به الإسلام . ففي يومنا هذا تعترض الزوجة ويساندها الكثيرون من الرجال، الذين يساندون حركة تحرير المرأة، على إعطاء ذلك الحق للرجل دون المرأة وكذلك الاعتراض على وجوب طاعة المرأة لزوجها إلا في معصية. هذا الزمن الذي تنادي فيه المرأة بالمساواة مع الرجل بدون تحمل أي تبعات

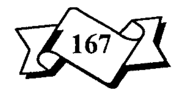


لتلك المساواة. وذهب الكثيرون من أعداء الإسلام إلى الطعن في الإسلام وحلوله فيما يختص بالزواج والطلاق.

الحلول الذي أوضحها الإسلام لم تعد تراعي من جانب الزوج أو الزوجة. فالزوجة لم تعد تبالي بالموعظة الحسنة من جانب الزوج، فهي تصم أذنيها في وجهه ،وتركن إلى مقاطعته ومناكفته ومحاججته ومعاندته، وترد له الصاع صاعين. أما الزوج من جانبه فيطالب الزوجة بطاعته في الوقت الذي يهدر فيه حقوقها وكرامتها ويعاملها معاملة سيئة.

الهجر في المضاجع والضرب، وإن كان غير مبرح، فقد أصبحا سلاحاً غير فعال بيد الرجل، إذ أن الزوجة قد تستغل ذلك في اتهام الزوج بكراهيتها ومعاداتها، أو بالقسوة والعدوانية والعنف وتشكوه، أما لأهلها الذين يساندونها بالكامل، أو للقضاء الذي قد يدين الزوج إذا ما أثبتت الزوجة دعواها.

والآن لم يبق للزوج أو الزوجة إلا التحكيم عن طريق حكمين عدلين من أسرة الزوجين، أو القضاء. فتحكيم الحكمين مهما حسنت نواياهما فقد يكونا بلا دراية بالأسلوب الصحيح لحل الخلافات، وقد يختلفان فيما بينهما، أو يتفقان على حل قد لا يكون مرضياً للطرفين وذلك لتركيز الحكمين على نقاط الخلاف الفرعية والمترتبة عن نقاط الخلاف الأساسية. ولذلك تكون الحلول في شكل إلزام أو إكراه طرف على أمر لا يحبه وقد يؤدي ذلك إلى عدم التزامه بالحل أو الرجوع عنه لاحقاً لتعود المشاكل من جديد.



حديثا لجأ القضاء على الاستعانة بالأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين في شؤون الأسرة والزواج لمحاولة مساعدة الزوجين للوصول لحلول وسط يرضيان بها، ويساعد ذلك القاضي على تفادي انفصال الزوجين . عدد من هؤلاء الأخصائيين أو المرشدين يفتقدون التدريب أو الخبرة اللازمة فيصعب التوفيق بين الزوجين وقد يؤدي ذلك لتفاقم المشاكل أو إصرار طرف على الطلاق.

لذلك لا بد من الاستعانة في هذه الحالة بالمرشد أو المعالج النفسي المتدرب وذو خبرة في حل أو علاج هذه الحالات على أسس علمية مدروسة، وذلك بمبادرة مباشرة واتفاق من الزوجين، أو بتحويل من جانب القاضي المشرف على الفصل في النزاع.

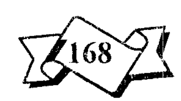
حلول وقائية :

تدريس العلاقة الزوجية للطلبة :

إلمام الطالب والطالبة الكامل بالعلاقة الزوجية وحقوق وواجبات كل منهما وأسلوب المعاملة الحسن بينهما يهيئ الشاب والشابة عند الإقدام على الزواج لحياة زوجية سعيدة خالية من المشاكل

تهيئة الوالدين للعروسين قبل الزفاف :

حبذا لو هيّأ كل من الأب والأم ابنهما وبنتهما المقبلين على الزواج بالنصائح، وعرّفا كل منهما بحقوقهما وواجباتهما. ويجب على الوالدين محاولة تجنيب العروسين سلبيات تجاربهما الخاصة والاستفادة من التجارب الإيجابية.



إرشاد زواجي قبل الزواج:

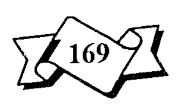
يلجأ هذه الأيام في الدول المتقدمة الشاب والشابة المقبلان على الزواج على المرشدين في حقل الزواج لإرشادهما على الوسائل التي تكفل لهما حياة زوجية سعيدة ومستقرة. معرفة كل طرف بشخصية الطرف الأخر تساعد كثيراً في عملية التكيف لاحقاً.

دور الزوج أثناء شهر العسل:

أن يحاول الزوج إعطاء عروسه معلومات واقعية عن الحياة الزوجية، وعن الوسائل الكفيلة بإبعادهما عن المشاكل، وأن يبصرها بأسلوب الحوار الذي يساعد على حل المشاكل الطارئة قبل استفحالها. وكذلك إعطاءها فكرة واقعية عن عمله ودخله والتزاماته المادية نحو أبويه وأخوته. أما في حالة اضطراره للإقامة مع الأسرة مؤقتاً، فيجب الاتفاق على تحديد مدى العلاقة لتفادي المشاكل مستقبلاً ،ذلك لأن فترة الزواج الأولي يكون الزوجين في حالة من الود والألفة والانسجام كافية لتقبل وتبادل الأفكار التي تحقق لهما السعادة في مشوار الزوجية الطويل.

الإرشاد والعلاج الزواجي:

للقيام بهذا الدور الهام لا بد من توفر المرشد المؤهل والمتدرب والذي له خبرة عملية في هذا المجال أو المعالج النفسي الأسري أو ألزواجي، لضمان النتيجة المرجوة. فكثير من المرشدين الهواة أو بدون خبرة كافية قد يكونون السبب في استفحال الخلافات أو في انفصال الزوجين لأنهم



يطرحون حلولاً من عندهم بدلاً عن مساعدة الزوجين على الوصول للحلول التي تناسبهم.

ولضمان نجاح عملية الإرشاد، يتطلب الآتي:

من جانب الزوجيين:

1- لا بد أن تكون هناك ثقة في المرشد من كلا الزوجين، ثقة في خبرته، وفي حياده وعدم محاباته لأي طرف.

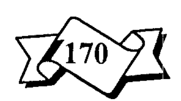
2- لا بد من توفر الدافعية والرغبة الأكيدة من الزوجين في المصالحة وحل الخلافات جذرياً. فأن كان أحد الأطراف غير راغب أو متردد فلا فائدة من مضيعة الوقت.

3- لا بد أن يكون هنالك استعداد من كل طرف للإقرار بمسؤوليته في الخلافات إن تأكد ذلك والرغبة في إبداء اعتذاره وفي نفس الوقت تقبل اعتذار الطرف الأخر.

4- يجب أن يكون هناك استعداد من الجانبين للوصول لحلول وسطية مع الالتزام بها مستقبلاً.

5- لا بد من توفر الوعي والنضوج من جانب الزوجين لتفهم ما تتطلبه عملية الإرشاد مع التجاوب مع المرشد لإنجاح العملية.

6- كما أنه لا بد أن يكون هناك استعداد للتغيير في السلوك وأسلوب التعامل والتخاطب وتبادل المشاعر إذا ما تطلب الحل ذلك.



من جانب المرشد :

1- تحديد طبيعة الخلافات وليس ما ترتب عنها.

2- مساعدة من خلال الحوار البناء تفهم كل طرف لموقف الآخر ومحاولة الوصول لحلول توفيقية.

3- تحديد جدول زمني لإجراء المقابلات الفردية والمزدوجة لحل الخلاف.

4- إيقاف أي مواجهات أو اتصالات خارج عملية العلاج حتى لا تحصل انتكاسات في العملية.

5- تشجيع كل طرف على توضيح موقفه من النقاط الخلافية بكل أمانة وموضوعية وبدون انفعال أو جرح لمشاعر الطرف الآخر.

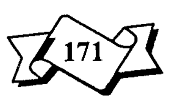
6- يمكن للمرشد أو المعالج أن يقترح حلول وسطية عملية بدون أن يحاول فرضها على أي من الجانبين.

7- المساعدة على حل المشاكل البيئية أن وجدت.

8- تحويل أي طرف يحتاج لعلاج طبي نفسي أو لعلاج نفسي فردي إن تطلب الأمر ذلك.

من جانب المعالج ألزواجي:

المعالج للمشاكل الزوجية يتميز على المرشد بأنه أكثر كفاءة وتدريب. فهو غالباً أخصائي نفسي متدرب ومتخصص في المشاكل الزوجية. فهو يمكنه بالإضافة لما يستطيع أن يقوم به المرشد، الأتي:

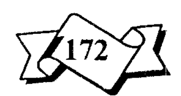


- المساعدة في تحديد وسائل الحوار، والتواصل، والتعامل، والسلوك، والاستجابات العاطفية واللفظية الخاطئة والسلبية، والعمل على تدريب أي من الزوجين أو كلاهما على الأساليب الصحيحة في تبادل المشاعر والاحترام، مع التخلص من السلوكيات والعادات الغير سليمة و التي تسبب الخلافات.
- بعض الأزواج قد يكون معانياً لاضطرابات نفسية يحتاج معها لعلاج نفسي سلوكي أو معرفي أو داعم. هذا ما لا يستطيعه المرشد

دور أخصائي الطب النفسي:

يمتاز على المرشد والمعالج النفسي بتدريبه وخبرته. فهو طبيب ومعالج نفسي أيضاً. ويستطيع أن يكتشف إذا ما كان أحد الزوجين يعاني من ضغوط أو اضطرابات نفسية هي المتسببة أو الحائلة دون الوصول لحلول للخلافات. فبتقديم العون للطرف العليل، يمكن بسهولة الوصول للحلول المطلوبة.

***

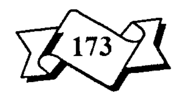


إدارة الخلافات الزوجية.. فـن !!

البيت السعيد ليس هو الذي يخلو من الخلافات، وإنما الذي يضم زوجين يعرفان كيف يختلفان دون أن يخسر كل منهما ود الآخر، أو ينتقص من رصيد احترامه له، فالخلافات واردة في كل بيت، ولم يخل منها حتى بيت النبوة، المهم كيف يدار الخلاف بفن وحب ولباقة، نصائح نقدمها لكل زوجين حتى تمر لحظات الخلاف بأقل الخسائر أو بلا خسائر.

1 - فكرا قبل أن يرد أحدكما على هجوم أو استياء الآخر، فقد يكون متعبًا أو مريضًا هذا اليوم - بخاصة - مما يمثل ضغطًا على أعصابه، فقد يمكن تفادي مشادة أو خصام قبل أن يبدأ، ثم فكرا في إجابة أو رد لطيف يهدئ الجو، وينسي الآخر ما كان ينوي إضافته من عبارات قاسية، فالمبادرة لتلطيف الخلاف أمر محبوب ويشعر الطرف الآخر بمقدار الحب.

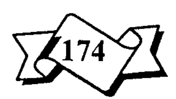
2 - لا تكررا ردودكما أو إجاباتكما كلما تناقشتما حتى لا تثيرا غضب بعضكما، وحتى لا يزداد الأمر سوءًا، وليحاول أحدكما أن يحتفظ بهدوئه طالما أنه يلاحظ أن الآخر بدأ يفقد هدوء أعصابه.



3 - تجنبا الردود القاطعة، أو التي تدل على أنه لا أمل في تحسين الموقف وحل الخلاف أو المشكلة، مثل: «لقد ولدت هكذا»، «لقد اعتدت هذا»، «لا فائدة»! «لن تتغير أبدًا»، «أنت دائمًا تسيء فهمي»، فكل هذه العبارات وغيرها تفقد الأمل لديكما في الوصول لحل يمكن أن ينهي - أو يحد - من إثارة المشكلات كثيرًا، بل وتوصل في الغالب إلى طريق مسدود، وتشعر الطرف الآخر بالإحباط وعدم الفائدة من الصلح أو تحسين العلاقة.

4 - تجنبا الشكوى لطرف ثالث ليتدخل بينكما، فكثرة ترديد عيوب أو نقاط ضعف الطرف الآخر، تجسمها وتضخمها، وتوحي باستحالة الوصول للصلح، وفي الغالب حين يتدخل طرف ثالث بينكما يزيد المشكلة تعقيدًا، كما أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) قد نهى عن إفشاء الأسرار الزوجية، كما أن الطرف الآخر يستاء كثيرًا حين يعرض أحدكما المشكلة المشتركة بينكما على طرف ثالث، وربما يؤدي لفقد الثقة بينكما.

5 - اشرح لزوجتك (لزوجك) ما يضايقك من أسلوبها، أو كلامها بطريقة مباشرة، بدلاً من تركها في حيرة، فهذا يختصر الكثير من الوقت، ويسهل تعامل الطرف الآخر معك مباشرة، ويشعره بالارتياح؛ لأنك كنت صريحًا معه من البداية.

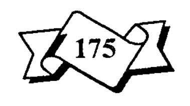


6 - اتفقا على أن يأخذ كل واحد منكما دوره في المبادرة بالصلح في أي مرة تختلفان فيها، بصرف النظر عن « من الذي بدأ»؟! فإذا كانت قاعدة (خيركما من يبدأ بالسلام) التي أرسى قواعدها الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) قائمة بين الأشخاص في العموم، فمن الأولى والأحق أن تستخدم في العلاقة الزوجية.

7 - تجنبا إطالة فترة الخلاف، حتى لا يزيد التباعد بينكما من تضخيم المشكلة مهما كانت صغيرة، واحرصا دائمًا على حل مشكلاتكما والقضاء على ما يعكر صفوكما أولاً بأول، ولا تدعا اليوم يمر دون حل الخلاف، حرصًا على مشاعركما، وعلاقتكما، فالصلح والغفران هما ضمان نجاح حياتكما.

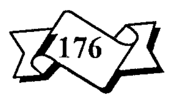
8 - «قبول النفس»، و«قبول شريك الحياة» يقي من الوقوع في دائرة الخلاف أو الخصام، فأنت من البداية تعرف عيوب الطرف الآخر، وتعرف كيف تتعامل معها.

9 - ضعي دائمًا - عزيزتي الزوجة - نصب عينيك حديث الرسول (صلى الله عليه وسلم): «لو أني أمرت أحدًا أن يسجد لبشر، لأمرت الزوجة أن تسجد لزوجها من عظم حقه عليها» - وضع يا عزيزى الزوج - نصب عينيك حديث الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم): «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهله»، وليكن هذا دستور



حياتكما دائمًا، وهذا كفيل بحل أي خلاف فورًا، ويا حبذا صلاة ركعتي حاجة حتى يفتح الله بينكما بالحق عند كل خلاف، فاتباع القرآن والسنة خير منقذ من عواصف الحياة.

***



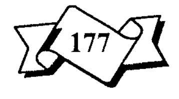
انتبهوا:

7 أسباب رئيسية
تشعل نار الخلافات الزوجية
وتؤدي لتدمير الحياة المشتركة

تراكم المشاكل بين الزوجين يولد الانفجار، وتقدم الدكتورة هالة حماد استشاري الطب النفسي للأطفال والمراهقين والعلاج الأسري بعض الأسباب التي يمكن أن نتجنبها لعدم حدوث هذا الأمر، وتقول: هناك أسباب تشير بشكل واضح إلى تدمير الحياة الزوجية وهي:

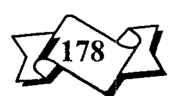
1- عدم التسامح لعدم وجود حوار مستمر بين الزوجين، بالإضافة إلى عدم مناقشة ما يمكن أن يكون تسبب في زعل أحد الطرفين

2ـ أن تكون توقعات كل منهما مبالغ فيها، فيظن الزوج أن الزوجة سوف تكون الزوجة والعشيقة والأم والأخت، وهي لا تستطيع تقديم هذا دفعة واحدة، وعلى العكس تتوقع الزوجة بالنسبة للزوج أن يكون الزوج والأب والأخ والصديق، وأيضا هو لا يستطيع تقديم هذا وهنا يحدث الصدام بينهما



3- قيام الزوجين بمناقشة الأمور فيما بينهم بصوت مرتفع، حيث تكون المناقشة حادة للغاية قد تصل إلى مرحلة الإهانة لأحد الطرفين
4- التدخل المستمر لأهل الطرفين في حياتهم حتى في أبسط الأشياء مما يعطي كل مشكلة حجما أكبر من حجمها الحقيقي
5- تحميل الزوج أشياء فوق استطاعته من الناحية المادية، خاصة في ظل الركود الاقتصادي التي تعيشه البلاد
6- اختلاف كل من الزوج والزوجة في رؤيته الشخصية لتربية الأطفال
7- ويبقى الشيء المهم والمسئول عن توتر العلاقة بين الزوجين، هو تقصير كل منهما في حق الآخر بالنسبة للحياة، فمع مرور الوقت يغفل كل منهما حق الطرف الآخر فى الحياة الرومانسية والعلاقات الحميمة، مما يؤثر بالسلب على شكل العلاقة الأسرية فيما بينهم.

***



أختبار متانة العلاقة الزوجية

ما بين انشغالك بعملك والعناية بأطفالك تختفي الرومانسية من حياتك مع زوجك ،وتتواري إلى الظل ، وبالتالي تتغير تصرفاتك تجاه زوجك، فهل نسيتِ عبارات الاعجاب بزوجك ؟ هل أنت حادة معه، أم أنت رقيقة كما كنت ،لتعرفي أي الزوجات أنت أجيبي عن الاختبار التالي :

1 - جاء زوجك متعباً مرهقاً:

أ ـ أنا ـ أيضاً ـ أحمل هموماً.

ب ـ أحاول التخفيف عنه.

ج ـ أستقبله ببهجة وترحاب.

2 - أخفق زوجك في عمل ما، وعاتبه رئيسه:

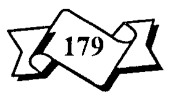
أ ـ ربما كان يستحق العتاب.

ب ـ أسأله عن الأسباب.

ج ـ أشجعه وأمدح نقاط إيجابيته.

3 - نزلت للتسوق أنت والأبناء، هل تذكرت زوجك؟

أ ـ إن كان يحتاج.



ب ـ ليس دائماً.

ج ـ أهتم بمظهره دائماً.

4 - مرات يكون حديث زوجي مملاً، مكرراً:

أ ـ لا أستطيع الصبر.

ب ـ أصبر أحياناً.

ج ـ أصغي إليه دائماً.

5 - «تأخر زوجك»، هل سؤالك يتضمن الاهتمام أم الشك؟

أ ـ له مواعيده الثابتة!

ب ـ الشك أحياناً.

ج ـ اهتم به، وأخاف عليه!

6 - دعتك صديقة للغداء معها، ولم يعرف زوجك بعد:

أ ـ أخبره بـ«الموبايل».

ب ـ أترك له رسالة.

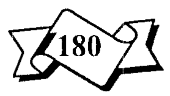
ج ـ لا بد من إخباره مسبقاً.

7 - فجأة امتلأ قلب زوجك بالحب والعواطف لك:

أ ـ ليس دائماً.

ب ـ لا بد من السؤال.

ج ـ أهلاً ومرحباً.



8 - دائماً تشعرين بأن حبك أكبر:

أ ـ قليلاً.

ب ـ ليس دائماً.

ج ـ وأنا أيضاً.

9 - أطفالك دائماً ما يحتاجون إليك:

أ ـ هذه حقيقة.

ب ـ أطلب المساعدة لأستريح.

ج ـ ألجأ لزوجي ليساعدني.

10- ما العلاقة التي تربطك بأهل زوجك؟

أ ـ التزاور قائم بيننا.

ب ـ حسب علاقتهم بي.

ج ـ حب واحترام.

11 - آخر فستان اشتريته، وآخر عطر تعطرت به:

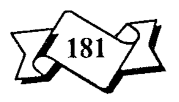
أ ـ لا أتذكر.

ب ـ منذ عامين.

ج ـ هناك جديد كل عام.

12 - اضطررت للبقاء بمنزل العائلة مدة أسبوع:

أ ـ ليته يتفهم الموقف.



ب ـ لا مفر من ذهابي.

ج ـ أشكر زوجي لموافقته.

13 - فترات يشعر فيها الزوج بعدم الحاجة إليه:

أ ـ أوقات طويلة.

ب ـ ليس دائماً.

ج ـ دائماً ما أشعره بحاجتي إليه.

14 - أخطأ زوجك في حقك أمام الناس من دون قصد:

أ ـ لا بد من الاعتذار.

ب ـ لا بد من مرور فترة زمنية.

ج ـ لا بد من التماس الأعذار له.

15 - ما المساحة التي تحتلها الزهور الملونة، والعطر الجديد والدعوات، بينكما؟

أ ـ قليلة جداً.

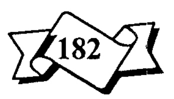
ب ـ متوسط.

ج ـ أعمل على وجودها.

16 - جئت من عملك متوترة، قلقة، فهناك مشاكل:

أ ـ أفضل الجلوس وحدي.

ب ـ ليس دائماً.



ج ـ لا أنفس عن توتر عملي في البيت.

17 - لاحت بخيالك صورة خطيبك السابق، أو كلمة من كلماته:

أ ـ مرات قليلة.

ب ـ نادراً.

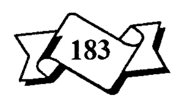
ج ـ لا أنطق بكلمة.

زوجك عصفور حبيس

علماء النفس يؤكدون أنه إذا كانت معظم أجوبتك (أ) فأنت :

زوجة غير رومانسية، فالعواطف الحلوة، والمشاعر الناعمة الرقيقة لا تدخل قاموسك الحياتي، تتعاملين مع زوجك بعملية وواقعية شديدة، وكأنه عصفور دخل القفص ولن يخرج منه!، تنظرين للزواج على أنه نهاية المشوار، رغم أنه بداية لرحلة تمتد لأعوام.

لذا لا تتبادلين عبارات الإعجاب مع زوجك، ولا تعطينه الفرصة ـ أيضاً ـ ليتبادلها معك، فلو جاء من العمل متعباً، لا تبردين قلبه بكلمة حلوة، إذا شغلته مشكلة في عمله، لا تتعاطفين معه، وإن سألته عن نفسه، أو غيابه كان من باب الشك وليس اللهفة أو الاهتمام. لماذا تحرجينه إن شعرت بالملل من حديثه، أو أن الموضوع كان مكرراً؟ أبناؤك يشغلونك عن زوجك، لماذا؟ ما زلت ترتدين ملابس الزواج الأولى من دون شراء الجديد!.



نصيحتنا لك: علاقتك بأهل زوجك روتينية، ضعيفة!، اذهبي هنـا أو هناك، وتزاوري مع الأهل والـصديقات، عـلى أن تخـبري زوجـك قبلهـا، تعودي على التعبير عن حبك مع زوجك، وفي الوقـت المناسـب، الحـب في قلبيكما، يترجمه الزوج بالعمل والاجتهاد، والمرأة تعبر عنه بالكلمة والهمسة وعبارات الإعجاب!.. فهل تحاولين؟.

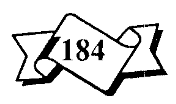
تحكمي في عواطفك

إذا كان معظم أجوبتك (ب) :

أنت تمسكين العصا من الوسط، لا تبالغين كل المبالغة، ولا تقـصرين فيهـا، فأنت تتذكرين عبارات الإعجاب بين الحين والحين، الغضب والتوتر والشكوك مشاعر تتغلب عليك ـ أحياناً ـ ولا تستطيعين السيطرة عليها، مما يفـسد العلاقـة بينك وزوجك. تهتمين بمظهرك وعطرك وشـعرك، لكـن لـيس دائـماً، تقـدرين عواطف زوجك، لكنك تحرجينه إن ظهرت فجأة ومن دون مقدمات.

نصيحتنا لك: أن تحكمي عواطفـك في تعاملاتـك مـع زوجـك، وألا تكوني عملية طوال الوقت، أو «رومانسية» على الدوام، مـا دام هـذا لـيس طبعك الحقيقي!.

فقط راعي شعور زوجك، وأحسني علاقتـك بأهلـه، لا تـذكري مـا يضايقه، ولا تحتفظي بذكرى أليمة حدثت من زوجك واعتذر لـك عنهـا،



هيا ضعي في جدولك جلب هدية من دون مناسبة لزوجك، زهرة حمراء تقول له: أحبك من وقت لآخر، وانتظري النتيجة!.

احذري الملل

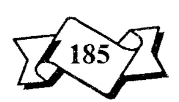
أما إذا كان معظم أجوبتك (ج):

قد يصيبك الملل في حياتك الزوجية والاجتماعية، والأخطر أن تدخلي في عداد الزوجات «الباردات»، غير المهتمات اللاتي لا تسعدهن العلاقة الزوجية، بعد أن تدخل باب الروتين والإلزام فقط، دون متعة متبادلة!.

لن نقول: إنك شخصية عملية، جافة، مشاغل الحياة تأخذك، فالاستمرار على هذه الوتيرة سيصيبك بأمراض «نفس جسمية» ويعكس عليك شخصية باهتة الملامح، ووجهاً يحكي عن عدم استمتاعك بالحياة الزوجية الأسرية، يضاف إلى ذلك أن عدم اهتمامك بمظهرك وشعرك وجمالك، سوف يعطيك الفرصة للترهل والسمنة أكثر!.

نصيحتنا لك: ما تحتاجينه هو صحوة نفسية، نظرة حب ورضا لحياتك وزوجك، امتنان لما تملكينه وما أعطاه الله لك، ووفره لك زوجك والأبناء.

***



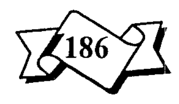
خطة للتغيير والسعادة في الحياة الزوجية

من أكثر الأزواج إزعاجاً هم من لا تعرف الابتسامة طريقاً إلي وجوههم

لذا ينعكس ذلك على لتكون نكدية ، والرجل ليبدو كئيباً وعدوانياً ، وتسّود الحياة ويتغير لونها أمام الطرف الآخر.

الابتسامة لا تحتاج مجهود لترتسم على الوجوه، أيضاً لها فوائد أخرى متعددة لا تعود على الشريك فقط ولكن على صحة وشكل الانسان ، فقد ذكر فريق من العلماء البريطانيين أن الابتسامة احد أسرار الجاذبية ، لذا لا تتردد فى النظر في عيني شريكة حياتك مباشرة مع ابتسامة جميلة .

بل أن النظرة المباشرة والابتسامة العريضة تساعدان في إقناع الشخص الآخر بأنه الشريك المناسب ، وأكدت الدراسة أن الجنسين يفضلون بالتساوي النظرة المباشرة والوجه المبتسم لأن هذا الأمر له تأثير قوي على الشعور بالانجذاب ، وأكدت العديد من الدراسات أن البشاشة والمرح والدعابة مسؤولة عن 70٪ من الفرق في السعادة الزوجية بين الذين يستمتعون بالحياة الزوجية وبين الذين لا يستمتعون.



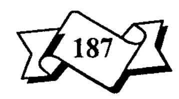
الابتسامة ثواب

وعن أهمية الابتسامة فى الحياة يقول الحبيب صلى الله عليه : « تبسمك في وجه أخيك صدقة» و ها هو صلى الله عليه و سلم يصف حسن الخلق فيقول : «بسط الوجه و بذل المعروف و كف الأذى» و يقول : « كل معروف صدقة و إن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق ...».

هذا يعني أن الابتسامة مطلوبة فى كل حين فما بالك أيها الزوج أهمية الابتسام فى وجه زوجتك ، أو بشاشة في وجه شريك حياتها ، لذا يجب أن نجعل الرسول الكريم قدوة لنا يقول أبو الدرداء رضي الله عنه :« ما رأيت أو ما سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم يحدث حديثا الا تبسم » و في حديث آخر عن عبد الله بن الحارث بن جزء قال: « ما رأيت أحدا أكثر تبسما من رسول الله صلى الله عليه و سلم».

نصائح للزوجة

لذا على كل طرف أن يبتسم فى وجه الآخر للتغلب على مشاكل الحياة كما يجب ألا تستوقفنا كثيراً ، ولكن إذا كان زوجك يصر على التجهم والتكشير فهذا السلوك غالباً ما يكون نتيجة لشخصية عدوانية أوجادة لا تستطيع الفصل بين العمل القيادي وسلوكياته فى المنزل ، في هذه الحالة يقدم لكِ خبراء علم النفس بعض النصائح لتغيير مزاج زوجك:



حاولي تجاهل سلوكياته الجافة بطريقة تشعره بأنه يخسر من وراء هذا السلوك حتى تقطعي عليه خط الاستمرار في هذه السلوكيات، أما الاستجابة للعنف والاستكانة والاستسلام فهذا معناه أنك تؤكدين له أن هذا السلوك سلاح قوي ضدك، وبالتالي يشعر الزوج أن سلاح التكشيرة الذي يواجه به ضعفه أمام أولاده وزوجته سلاح فاسد لايفيد وعليه التراجع عنه.

احرصي على أن يكون لك اهتمامات أخرى في الحياة كنوع من إيجاد البدائل في منهج حياة حتى لاتدخلي في سلوكيات عدوانية من زوج يصر على النكد والتجهم وتجاهلك في اتخاذ القرارات المصيرية.

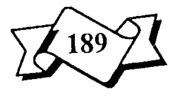
الاهتمام بالهوايات والأولاد والصداقات وتجاهل العدوان الآتي من الزوج غير الطبيعي يجعله يغير من سلوكه، أو على الأقل يتوقف عن هذا السلوك العدواني، وتنجح الزوجة الذكية في الخروج من محاصرة إطار النكد الذي يحاول أن يفرضه عليها ، عندما يستشعر مثل هذا الزوج الذي يتعمد إهانة زوجته وتجاهلها أنها زوجة ذات شخصية قوية، وأنها تستطيع أن تعيش مع نفسها باهتماماتها فإنه يتراجع عن سلوكه العدواني.

يمكنكِ أن تواجهي هذه الحالة بطريقة لا تجرح مشاعر زوجك أو تهينه وتشعريه بأن مثل هذه السلوكيات المتعمدة لن تفيد في حياتهما الزوجية، وأن أساس النجاح في الحياة هو أن يسود التفاهم والود بين الزوجين، وليس التعنت والتعمد في إيذاء مشاعر الآخر.

خطة ذكية

وينصحك الدكتور محمد المهدي أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر بإتقان بعض المهارات التى يمكنك بها أن تحسنين معاملة زوجك وفك «التكشيرة» من وجهه وتكسبين بها قلبه وعقله

- سيطري على مشاعرك السلبية نحوه خاصة في لحظات الغضب ، وامسكي لسانك عن استخدام أي لفظ جارح، ولا تستدعي خبرات الماضي أو زلاته في كل موقف خلاف.
- هيئي جو من الطمأنينة والاستقرار والهدوء في البيت، فالسكن والمودة والرحمة هما الأركان الثلاثة للعلاقة الزوجية الناجحة ، وحاولي أن تكون سعادته وإسعاده أحد أهم أهدافك في الحياة فإنك إن حققت ذلك تنالين رضاه ورضا الله.
- أكثر ما يرضي الرجل هو أن تشعريه برجولته طول الوقت عن طريق امتداحه بين الحين والآخر.
- عليكِ أن تكوني متعددة الأدوار في حياة زوجك بحبك وحنانك، فمرة صديقة تحاوره وتسانده، وأحياناً ابنة تفجر فيه مشاعر الأبوة الحانية، وأن تقومي بهذه الأدوار بمرونة حسب ما يقتضيه الموقف وما تمليه حالتكما النفسية والعاطفية معاً.



- احرصي على أن تكوني متجددة فهذا يجعلك تشعرين بالسعادة لـذاتك ويجعل زوجك في حالة فرح واحتفاء بك لأنه يراك امرأة جديـدة كـل يوم فلا يمل ولا يبحث عن شيء جديد خارج البيت ولا يجـد فرصـة للنكد أو «التكشير».

عزيزي الزوج إذا كنت تعيش مع زوجة نكدية راجع تـصرفاتك أولاً ربما تكون أنت السبب فيما وصلت إليه من حال وتذكر قول الشاعر: أيهذا الشاكي وما بك داء .. كن جميلا تري الوجود جميلا .

***

الانفصال الصامت بين الأزواج
نهاية المشاعر العا ـفية في الحياة الزوجية

تحت سقف واحد منذ سنوات طويلة لكن المسافات بينهما بعيدة ، تلاشت ملامح الشراكة في علاقتهما الزوجية ،وحل عنها جمود في العواطف والمشاعر ، ليصبحا كموظفين في الحياة الزوجية تجمعهما لقاءات عابرة والتزامات مادية للحفاظ على شكلهما الاجتماعي والاسري امام الاخرين.

الانفصال الصامت او الانفصال العاطفي بين الأزواج واقع موجود على مسرح الحياة صور ومشاهد كثيرة لحياة زوجية يغيب عنها التفاهم ولغة الحب وتتسع دائرة التنافر الروحي والنفسي بين الزوجين متوجين الصمت سيدا للمكان.

وكالة الانباء اليمنية سبأ تتجول في هذا الاستطلاع بين أسوار المنازل لترصد حكايات محبطة ونهايات تعيسة لم تعلن انهيارها رسميا خوفا وحرجا من ثقافة العيب الاجتماعي.

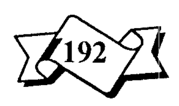
تقول أحلام مدرسة 35 عاما تزوجت منذ 10 سنوات بعد ارتباط عاطفي دام أربعة أعوام لم يكن والدي راضيا عمن اخترته شريكا لحياتي

ووافق مرغما على زواجنا بعد أن تغاضيت عن عيوبه لثقتي بقدرتي على تغيير طباعه لأثبت لوالدي حسن اختياري وتقديري للأمور.

وتردف.. بعد زواجي بفترة قصيرة تمادى زوجي في أنانيته وسلبيته تجاه أمور حياتنا الزوجية والمعيشية إلى جانب بخله الشديد واعتماده على راتبي في تأمين احتياجاتنا اليومية فأصبت بخيبة أمل وشعرت أنني أعيش بمفردي وفكرت ان الأمر قد يتغير بعد إحساسه بعاطفة الأبوة وتوليه مسؤولياته كرب أسرة بعد ولادة طفلينا الا انه ازداد سوءا لدرجة تحريض اطفالي على عدم احترامي.

وتضيف .. حاولت مرات عديدة مد جسر الحب في ما بيننا وإعادة الشراكة التي كانت تجمعنا للحفاظ على حياتنا الزوجية من الانهيار لكن محاولاتي باءت بالفشل.

وتأسف « تنتابني حالة يأس شديدة عند تفكيري أن علاقتنا انتهت كغريبين يتقاسمان منزلا واحدا كل منا يعيش حياته بعيدا من الأخر» في حين يقول حسين 50 عاما تزوجت منذ 25عاما من زوجة أخي المتوفى نزولا عند رغبة أبي لتربية أطفال شقيقي ورعايتهم ، وافقت على الزواج منها مرغما لم أشعر تجاهها بأي مشاعر وعاطفة غير أنها زوجة أخي التي يجب ان أتحمل مسؤوليتها وأطفالها.

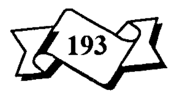


ويسرد حسين لم تكن الزوجة التي أتمنى ان تقاسمني حياتي وتشاركني أمالي وأحلامي مع ذلك لم اقصر في مسؤولياتي الزوجية والمعيشية تجاة عائلتي لدرجة أني كنت أتصنع مشاعر الحب والمودة لزوجتي لمعرفتي أنها تسعد بذلك ولأوفي بمسؤوليتي أمام الله.

ويضيف شعرت ان من حقي الزواج من إمرأة أبادلها مشاعر الحب والمودة بصدق وتشاركني همومي وطموحاتي المستقبلية فتزوجت بعد ثماني سنوات بامرأة كانت السبب في انقطاع علاقتي العاطفية بزوجتي الأولى التي اكتفت بمشاعر الاحترام وطيب العيش ني ما بيننا وتقديرها لي كوالد لبناتها.

ويواصل احترمت رغبة زوجتي ولم أطلقها ، أعيش مع زوجتي الثانية في منزل مستقل مع أولادي الأربعة أمارس حياتي الطبيعية والزوجية مع امرأة أريدها وأبادلها مشاعر زوجية ولا اشعر بذنب تجاه زوجتي الأولى لأنها اختارت الانفصال وفضلت العيش كوالدة لبناتي فقط .

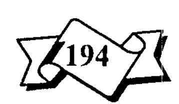
تعرف الأخصائية النفسية بمركز الإرشاد التربوي والنفسي في جامعة صنعاء أمل الجبري الزواج من الناحية النفسية أنه وحدة اجتماعية تجمع بين الرجل والمرآة يضعان فيها أساسا للأسرة.



فيما تسمي علاقة الزوجين في المنزل دون وجود روابط عاطفية اختلالا في العلاقة الزوجية وعلميا تدعى (الإختلالات الزوجية) التي تنشأ منها صراعات ،عدم التوافق ، ظهور مشاكل ، عدم التواؤم كل مع الأخر ، توترات وسلوك سلبي للأزواج في معظم المواقف الحياتية لضغوط الحياة وهذا يؤدي إلى وجود الزوجين في المكان نفسه والمنزل وكل منهما يعيش بعيدا من الأخر مع عدم وجود المعاشرة الزوجية.

والأسباب التي تؤدي إلى ظاهرة الانفصال الصامت او اختلال العلاقة الزوجية ترجعها الاخصائية النفسية الى عدم كفاءة الزوجين في حل مشاكلها الحياتية وتجميد المناقشة والمصارحة ما يؤدي إلى إقامة حاجز بينهما ،او اختلاف الطباع والرغبات والاهتمامات المشتركة ،الى جانب العنف الممارس من قبل الزوج أحيانا تجاه زوجته ما يثير مجموعة معقدة ومركبة من مشاعر التباعد والتعالي والنفور ينتج منها تدمير العلاقة بين الطرفين وحدوث الانفصال بينهما إلى جانب المستوى الثقافي والتفكير والميول والخلافات الى جانب الضغوط الاقتصادية.

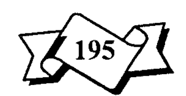
وتواصل حديثها الأخصائية النفسية في مركز الإرشاد التربوي والنفسي في جامعة صنعاء .. وتتعدد أسباب الاختلالات الزوجية وتتنوع ويرجع



البعض منها إلى الزوج أو الزوجة او البيئة الاجتماعية التي يعيشان فيها كما ينتج من العلاقة السلبية بين الزوجين التفكك في الروابط الأسرية، الطلاق والهجر ما يسبب مخاطر كثيرة على الأطفال مثل السرقة،اليتم ، التشرد.

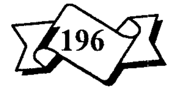
كما تبين دراسات كثيرة العواقب التي تسببها العلاقة السيئة بين الزوجين على الأطفال في هذه الأسر المضطربة زواجيا حيث يعانون ظروفا اجتماعية و نفسية وتربوية صعبة يتنج منها إحباط وحرمان وصراع ما يعرقل نضجهم الاجتماعي والانفعالي يجعلهم عرضة للإضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية.

ويؤكد علماء النفس والاختصاصين في المشورة الأسرية ان هذه المشكلة تظهر بعد فترة ليست بقليلة من الزواج وليس اقل من خمس سنوات ويبدأ الانفصال العاطفي بين الزوجين بعد تراكم مشاكل تفاقمت ولم يتم حلها و أهملها الزوجان وينتج منها مع الأيام حالة من الكبت بسبب عدم المصارحة والمكاشفة وهذا اهم عامل يؤدي لهذه المشكلة الى جانب عدم تقدير حد الزوجين للطرف الأخر او عدم قيام الزواج على قناعة كافية و أحيانا قد تتسبب الرتابة والروتين في الحياة حدوث مثل هذه الحالات.



وعلى الرغم من صعوبة العيش ضمن علاقة زوجية جامدة وصامتة خالية من مشاعر المحبة والمودة الا أن الزوجين او احدهما خاصة الزوجة تقبل الاستمرار في الزواج الصامت حفاظا على الأطفال وخوفا عليهم من التفكك الاسري والاصابة باضطرابات نفسية او اجتماعية قد تؤدي إلى ضياع حياتهم المستقبلية او بسبب العادات والتقاليد والموروث الثقافي في المجتمع تجاه المرآة المطلقة خاصة وان معظم العائلات في المجتمع اليمني لا تروق لها فكرة أن تعود ابنتهم مطلقة سواء كان معها أولاد او لأن خروجها من بيت زوجها ستدخل إلى مجتمع بأكمله ينهش حقوقها ويصادر حريتها ويحاصرها فتفضل تحمل نيران رجل واحد أهون من مجتمع بأكمله إلى جانب أيضا حاجة المرآة إلى من يعولها.

وتصف وفاء ربة منزل 36 عاما علاقتها بزوجها بشبة منتهية ، أرى زوجي في المنزل في الليل بعد عودته من عمله ليهديني كلمات و إهانات متكررة وأحيانا يتكرم علي ببضع لكمات بعدها يدخل لينام ويستيقظ في اليوم الثاني وكأن ليس في الأمر شيء يتناول غداءه ويذهب لعمله «وتعلق» زوجي مقصر معي وقاس جدا في معاملته لي ولاطفالي إلا أني على تحمل هذه الحياة في منزله من اجل البقاء إلى جانب أولادي رغم أن الأمور قد وصلت في ما بيننا إلى درجة عدم الاحترام.

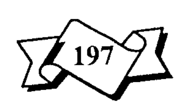


وتردف .. حياتي معه جحيم لا يطاق ومع ذلك لا أستطيع تركه والعودة الى أهلي كونهم لا يتخيرون عنه خاصة ان لدي خمسة أطفال اعرف ان أهلي لن يستقبلوهم بترحاب لقناعتي بالمثل الشعبي القائل أن (نار الزوج ولا جنة الأهل) لهذا لن أتمكن من تركهم له بعد أن هددني ان خرجت سيتزوج بإمرأة أخرى بالطبع لن تكون الملاك الحارس لأولادي.

وتخلص عملت بإحدى قاعات الأفراح لكي أؤمن مصروف اطفالي الى جانب ما يجود به الجيران علينا لكي أعوضهم ما يفتقدونه من حنان وأوفر لهم متطلباتهم الحياتية بقدر ما استطيع.

ولدى سؤال رئيس دائرة التوجيه والأرشاد في المؤتمر الشعبي العام الشيخ يحيى النجار عن هذه الظاهرة يقول إن بعض النساء تصبر على الظلم و الجور وسيطرة الزوج من اجل أطفالها، ومن اجل أهلها ،والبعض الأخر من اجل وصمة العار من المجتمع اذا طلقت لأن هناك من الناس من يرغم ابنته بالصبر على كل ما ينالها حرجا من ثقافة العيب أن تطلقت ،إلى جانب المجتمع الذي لا يرحم ولا ينظر الى أسباب الطلاق وإنما ينظر الى المطلقة نظرة غير صحيحة و يوصلها الى السوء.

ويؤكد.. ان الحياة الزوجية شراكة بين اثنين في السراء و الضراء وفي الشدة و الرخاء شراكة على المودة والمحبة والاحترام المتبادل بين الزوجين وذلك الحب الذي لا ينفصم فإذا ما وجد ذلك عاش الزوجان في سعادة ورغد عيش.

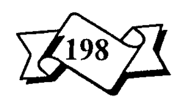


ويقول اذا احتلت الكراهية محل المحبة والحياة النكدة محل الحياة السعيدة تصبح الحياة بين الشريكين حياة نكدة ومتعبة واذا أصبحت الحياة بهذا الشكل وحاول الشريكان مرارا عديدة ان يصلحا من امرهما بحيث يعودان الى حياتها الطبيعية والطيبة فهنا يمكن ان ينفصلا والطلاق هو الحل اذا لم يجدا الحياة المرجوة بينهما.

ويضيف النجار .. اذا كان الزوجان قد عاشا فترة وأنجبا أطفالا تصبح هناك صعوبة في انفصالهما لأنه بانفصالهما يضيع الأطفال فإن انضموا الى أبيهم ضاعوا وإن انضموا إلى أمهم جاعوا.

ويرى ان المرآة التي أصبح قدرها زوجا ظالما او ذا نزعة تحكمية يقوم بذلك كله اما لأنها أصبحت مثقلة بالأطفال او أنها انسانة فقيرة او أن أهلها لا يرضون عنها اذا تطلقت فإن هي صبرت و ثابرت واحتسبت فإنها مأجورة وهذا الصبر سوف يوصلها الى نتيجة طيبة.

وينصح النجار .. الزوج ان يراجع نفسه ويحاسب ضميره ويعامل زوجته المعاملة الزوجية الطبيعية وأما ان ينكب في الدنيا قبل الآخرة لأن الرسول صلى الله عليه وسلم أوصى بالنساء خيرا فإذا كان إنسان لم يتبع وصايا الرسول فليعلم إذا أفلت من عدالة الأرض لن يفلت من عدالة السماء وبالمقابل على المرآة ان تعين زوجها على أداء واجباته ولها في ذلك اجر كبير.

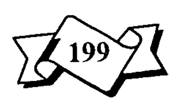


وتنصح الإخصائية النفسية في مركز الإرشاد التربوي والنفسي في جامعة صنعاء أمل الجبري انه يمكن إعادة الروح والدفء إلى الحياة الزوجية وإنقاذ العلاقة الأسرية وإرجاعها إلى طبيعتها بعد حالة الفتور بعدة وسائل يلتزم بها طرفا العلاقة ان يشعر كل طرف شريكه بالحب والانتماء و الصحبة والمساندة أيضا محاولة كل منهما حل المشاكل والاختلافات في جو من التفاهم و المصارحة والمكاشفة والتعامل بمرونة وموضوعية للمشاكل و تبادل الآراء في ما بينهما مع تقديم التنازلات.

مضيفة .. يجب ان يحافظ الزوجان على الاحترام المتبادل والإفصاح عن مشاعر الحب في ما بينهما والإطراء بشكل دائم و التشجيع المستمر لبعضهما البعض من اجل التفاعل الإيجابي في علاقتهما و مشاركتهما الفاعلة في تحمل الحياة معا و المعاشرة الحسنة.

وتنوه الجبري الى انه من الممكن ان يلجأ الزوجان الى طلب المشورة والنصيحة الاسرية والزوجية من مراكز متخصصة لتحسين العلاقة بين الزوجين وتقليل الصراعات بينهما و تأكيد الروابط الوجدانية لذلك.

وتخلص الجبري .. لا تخلو الحياة الزوجية من بعض الإختلالات والاختلافات ولكنها تتحول بالتفاهم و المصارحة الى مدعم و منشط للتوافق الزوجي وبقدر نجاح الزوجين في تحقيق هذه المهمة يكون توافقهما



الزوجي كما تتطلب الحياة الزوجية الأخذ والعطاء والتعاون المتبادل عند ممارسة الحقوق و المسؤوليات ووجود الاحترام و التقدير من أهم أسس النجاح في الحياة الزوجية.

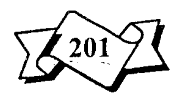
الأختصاصيون في علم نفس الأزواج ينصحون ايضا بالاهتمام بتفاصيل الحياة الزوجية وتبادل الهدايا وكلمات الحب لاذابة الجليد بينهما وتبقى المشاكل ملح الحياة بين الزوجين.

ويؤكدون ان المرآة ذات طبيعة شفافة وحساسة الى ابعد الحدود ويجب الاهتمام بها من خلال تخصيص الزوج وقتا ولو قليلا للجلوس معها و إطرائها بعبارات تحبها وكذا الثناء على اهتمامها بنفسها وواجباتها المنزلية ما يدفعها الى القيام بواجباتها الأسرية على احسن حال وبذلك تبتعد الأسرة عن كل ما يعكر صفوها و كل ما يسبب الجفاء العاطفي و الجفاف الأسري ويوفر جوا عائليا صحيا تحيطه مشاعر الحب والدفء الأسري.

فيما ينصح اختصاصيو المشورة الأسرية أن يقوم الزوجان بدور الأحباء من خلال الأفعال و السلوكيات المشتركة البسيطة مثل تقديم الهدايا و تذكر المناسبات المشتركة الخروج في نزهات بمفردهم وعدم التردد في التعبير عن مشاعر الحب إلى جانب اهتمام المرآة خاصة بالهندام و الأناقة والتزيين من قبل الزوج او الزوجة كما ينصح باعتراف الأزواج بالمشكلة و

المكاشفة و المصارحة وفتح باب النقاش كي لا تصل الأمور الى نهاية العلاقة إلا اذا وصلت الأمور بينهما لطريق مسدود يفضل أن يأخذ الزوجان الانفصال النهائي القانوني حتى لا يضيعا الوقت في حل مشكلة لا حل لها.

***



بين الحقوق والواجبات

إن التشريع الإسلامي قد كفل للزوجين حياة آمنة مستقرة فوضع أحكاماً شرعية تبين ما لكل منهما من حقوق، وما عليه من واجبات . وقد تولت السنة النبوية تفصيل هذه الحقوق والواجبات ،وكيفية تعامل الرجل مع زوجته، وما هي الصفات التي يجب على المرأة المسلمة أن تتصف بها حتى تكون زوجة صالحة .فها هو رسول الله صلى الله عليه وسلم يبين صفات المرأة الصالحة عندما سُئل أي النساء خير ؟ قال :

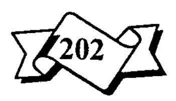
(التي تسره إذا نظر وتطيعه إذا أمر ولا تخالفه في نفسها ولا ماله بما يكره) رواه أبو داود والنسائي بإسناد حسن .

صفات المرأة الصالحة :

1- حسن الطاعة : والطاعة تعني الاستجابة لأمر الزوج إذا أمر بالمعروف ويجب أن تكون الطاعة نابعة من القلب ، وفيما يرضي الله سبحانه وتعالى فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(لا طاعة في معصية الله إنما الطاعة في المعروف) رواه مسلم .

وعلى الزوجة طاعة زوجها فيما يخص المعاشرة الزوجية فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:



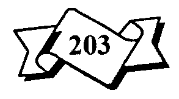
(لو كنت آمراً أحداً أن يسجد لغير الله لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها والذي نفس محمد بيده لا تؤدي المرأة حق ربها حتى تؤدي حق زوجها كله حتى لو سألها نفسها وهي على قتب لم تمنعه) أخرجه أحمد وحسنه الألباني في صحيح الجامع

وهذا الحديث يدل على وجوب طاعة المرأة لزوجها وهي مأجورة على هذا العمل وطاعة الزوج من طاعة الله عز وجل .

ومن قبيل الطاعة أن تحفظ زوجها في غيبته فلا تدخل أحداً إلى بيته ، وتحفظ ماله فلا تنفق منه إلا في المعروف ، فقد قال تعالى: ﴿ ٱلصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللهُ ﴾.

فاحرصي أختي الزوجة على حسن الطاعة لزوجك فهي مورثة للحب والرضى، ومقوية للرباط بينكما، واعلمي أن مخالفة الزوج تولد البغضاء والكراهية وتوغر صدره عليك مما يجعل حياة الأسرة عرضة للشقاق والاختلاف الذي ينتهي غالباً بالطلاق .

2- حسن المظهر والهيئة : التجمل أمر فطريعند الإنسان فمبدأ التجمل هو للرجال والنساء وكذلك السمت الحسن ،عن عبدالله بن مسعود قال : قال رجل للنبي صلى الله عليه وسلم (إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسناً ونعله حسنةً قال : إن الله جميل يحب الجمال) رواه مسلم ، وعن عبد الله بن سلام عن النبي صلى الله عليه وسلم

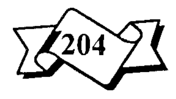


قال:(خير النساء من تسُرّك إذا أبصرت ...) رواه الطبراني .

ولا يعني حسن المظهر أن تكون المرأة جميلة حسناء ، لأن الجمال أمر نسبي ، وجمال المرأة هو دينها وحسن خلقها وأدبها ، والمرأة الحكيمة هي التي تتفنن في كيفية إظهار جمالها لزوجها ، وهذا لا يعني منع الرجل من الزواج بامرأة جميلة إذا كانت على خلق ودين ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:(تنكح المرأة لأربع : لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك) متفق عليه .

3- التودد إلى الزوج : وذلك بالتعامل معه بكل احترام وتقدير ، حتى تطيب خاطره وتدخل السرور إلى قلبه، وتحسن مخاطبته بالكلمة العذبة التي تذهب عنه التعب والنكد، فإذا اقترب موعد حضوره قامت للقائه واستقبلته بأجمل تحيه . والتودد يكون أيضاً بحسن ثنائها على زوجها في غيابه، وإذا أحضر لها شيئاً شكرته على حسن صنيعه وهذا يزيد من إعجاب الرجل بزوجته وزيادة حبه لها، وتتودد المرأة لزوجها أيضاً بتعهدها لنظافة جسمها فتحافظ على صفات الفطرة فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:(من الفطرة حلق العانة، وتقليم الأظفار، ونتف الآباط وقص الشارب) رواه البخاري .

وتتودد المرأة لزوجها بأن ترضيه إذا غضب فقد قال رسول صلى الله عليه وسلم:(ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة ؟ الودود ، الولود ،



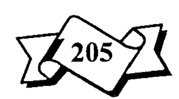
العؤود ، التي إذا ظلمت قالت هذي يدي في يدك لا أذوق غمضاً حتى ترضى) رواه الدار قطني .

ومهما اجتهدنا في تفسير وفهم معاني التودد فلن نبلغ ما أفهمته أم حكيمة وهي أمامة بنت الحارث لابنتها عندما أوصتها ليلة زفافها فقالت :

[أي بنية : إنك فارقت الجو الذي منه خرجت ، وخلفت العش الذي فيه درجت ، إلى وكر لم تعرفيه ، وقرين لم تألفيه فأصبح بملكه عليك رقيباً ومليكاً ، فكوني له أمة يكن لك عبداً وشريكاً .

يا بنية : احملي عني عشر خصال تكن لك ذخراً وذكراً :

الصحبة بالقناعة والمعاشرة بحسن الطاعة ، والتعهد لموقع عينه ، والتفقد لموضع أنفه ، فلا تقع عينه منك على قبيح ، ولا يشم منك إلا أطيب ريح ، والكحل أحسن الحسن ، والماء أطيب الطيب المفقود ،والتعهد لوقت طعامه ، والهدوء عند منامه ، فإن حرارة الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مبغضة، والاحتفاظ ببيته وماله، والإرعاء على نفسه وحشمه، فإن الاحتفاظ بالمال حسن التقدير والإرعاء على العيال والحشم حصن التدبير، ولا تفشي له سراً ولا تعصي له أمراً فانك إن أفشيت سره لم تأمني غدره ، وان عصيت أمره أوغرت صدره واعلمي أنك لن تصلي إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك وهواه على هواك...



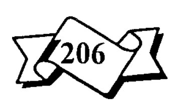
فإذا أردت أن تعيشي أختي المسلمة حياة زوجية ترفرف السعادة بين أرجائها فاحملي هذه الوصية البارعة واجعليها نبراساً تهتدي به لتنعمي بحياة زوجية هادئة هانئة ومستقرة .

4- الرضى بما قسم الله : فهي تعلم أن الأرزاق بيد الله وأن الحياة الزوجية شركة حقاً ولكن رأس مالها ليس المال وإنما الحب في الله فإذا كان الرجل محباً لزوجته في الله فهو يعمل كل ما يرضيها ويسعدها، وكذلك الزوجة بدافع الحب في الله تتقبل الحياة التي يرضاها الزوج، وتساعده على تخطي صعوبات الحياة فلا ترهقه بمطالبها الكثيرة بمواكبتها للموضه في مجال اللباس وتغيير ديكور المنزل وأثاثه بين الحين والآخر ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:(ارض بما قسم الله لك تكن أسعد الناس)

رواه الترمذي .

فالمرأة الصالحة شاكرة لربها معترفة بفضل زوجها عليها، غير شاكية ولا متذمره، وإذا حصل بينها وبينه خلافٌ فلا تكثر الجدال فيه حتى لايتسع وتزيد الهوة بينهما . وكما قال الشاعر :

- خذي العفو مني تستديمي مودتي
- ولا تنقريني نقرك الدف مرة
- ولا تكثري الشكوى فتذهب بالقوى



- فاني رأيت الحب في القلب والأذى
- ولا تنطقي في سورتي حين أغضب
- فإنك لا تدرين كيف المغيَّب
- ويأباك قلبي والقلوب تقلَّب
- إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهَب

ولا تتطلع إلى الدنيا وزينتها حتى تشبع نهمها فقد وقفت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يطالبنه بزيادة النفقة فنزل قوله تعالى :﴿ يَاأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِأَزْوَاجِكَ إِنْ كُنْتُنَّ تُرِدْنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُنَّ وَأُسَرِّحْكُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا وَإِنْ كُنْتُنَّ تُرِدْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالدَّارَ الْآخِرَةَ فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنْكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾

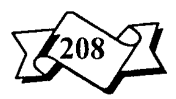
وعندما خيرهن رسول الله صلى الله عليه وسلم بينه وبين زينة الحياة الدنيا اخترنه ففرح بهذا الاختيار . فلنا في أزواج رسول الله صلى الله عليه وسلم قدوة حسنة .

ولا تستغربي حصول الخلافات الزوجية فهي أمر عادي، ولو خلا منها بيت لخلا منها بيت النبوة، ولكن إذا حصل خلاف فيجب الوقوف على السبب المباشر لهذا الخلاف حتى يسهل إيجاد الحل المناسب له، ولا يصح إثارة المشاكل السابقة حتى لا تصبح الخلافات كثيرة ومتراكمة ويستعصي حلها، بل يجب التركيز على نقاط الاتفاق، ومناقشة نقاط



الاختلاف بهدوء وروية للوصول إلى حل نهائي . ويجب أن يسرع كلا الزوجين بإجراء المصالحة حتى لا يكون هناك مجال للشيطان ليدخل إلى القلوب ويزرع الفرقة بينها، واعلمي أختاه أن الحياة الزوجية تحتاج إلى مدة قد تطول أو تقصر ليتعرف كلا الزوجين على طباع الآخر،ومن ثم يحصل الانسجام والتوافق بينهما . لتبحر سفينة الحياة بهدوء وثبات وتصل إلى شاطئ الأمان بإذن الله

***

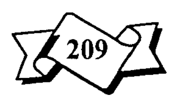


العوامل التى تؤدى إلى انهيار الزواج

هناك عوامل أساسية لها دورها الحاسم في انهيار عملية الزواج وهذه العوامل هي:

إدمان الخمر:

من وجهة نظر طبية يعتبر الخمر مخدراً عاماً لجميع أجهزة الجسم التي تتأثر بمادة الكحول التي تحتويه، وحيث يكون الجهاز العصبي معرضاً أكثر من غيره للإصابة بضررها. ومن هنا فإن المدمن على الخمر يعاني من اضطراب في سلوكه وتصرفاته مما يؤثر سلباً على حياته الزوجية، حتى ولو كان هذا الزواج مكتفياً من الناحية المادية، لأن تعاطيه الخمر لا يجعله صالحاً للزواج. وقبل أن تقع الواقعة لابد من دور مهم للأهل هدفه التنبيه لهذه الحالة وتحذير فتاتهم من الاقتران بمثل هذا الشخص المتقدم لخطبتها توفيراً لأحزان كثيرة مقبلة، إذ من الخطأ الاعتقاد بأن حال المدمن إذا ما تزوج ستتحسن باتجاه الإقلاع عن شرب الخمر،لأن عادة الإدمان استحكمت به ومن الصعوبة التخلص منها.

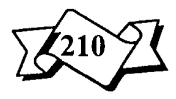


وذلك لأسباب جوهرية هي:

أولاً:العوامل الوراثة : فالشخص الذي يولد لوالدين يدمنان الخمر يكون أكثر تعرضاً للإدمان من الشخص الذي لا يسري في دمه هذا العامل الوراثي.

ثانياً:العامل المهني - ويتضح أهمية هذا العامل بالنسبة لعمال البارات،وأماكن شرب الخمر الذين يختلطون بحكم عملهم بمدمني الخمر ويجارونهم في تعاطيها حتى تتمكن منهم عادة الإدمان.

ثانيا:العوامل النفسية : وهذه تعتبر أهم عوامل الإدمان.فهناك أشخاص كثيرون يعجزون عن مواجهة مشاكل الحياة ومتاعبها، ويصعب عليهم تكييف أنفسهم بالنسبة لبيئتهم ومجتمعهم،إما لشعورهم بالنقص،أو لإصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والإحساس بالكآبة،أو لوقوعهم تحت ضغط المتاعب المالية،أو العائلية،أو العاطفية،أو المرتبطة بالعمل،تلك المتاعب التي ترهق نفسيتهم فتضطرهم للالتجاء إلى الخمر هروباً من واقعهم الأليم فيعيشوا عدة ساعات في جو يهيئه لهم خيالهم فينسون بذلك كل ما نغص عليهم حياتهم،حتى إذا ما استيقظوا في الصباح،وجدوا أن المتاعب لازالت في انتظارهم فيلجئون مرة أخرى إلى الشراب،وهكذا دواليك.وتتكرر المأساة،وتزيد بالتدريج كمية الخمر التي يتعاطاها الشاب حتى يجد نفسه بعد فترة من الوقت وقد تمكنت الخمرة من



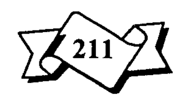
جهازه العصبي فلا يستطيع الإقلاع عنها حتى ولـو زالـت الـدوافع التـي جعلته يلجأ إلى الشراب في أول الأمر.

ومن الملاحظ أن هذا النوع من المدمنين يزداد عددهم زيادة مـضطردة مستمرة وذلك نتيجة لضغط الحياة ومـسؤولياتها المتعـددة في عـصرنا هـذا المليء بالمتاعب،والإرهاق،والقلق،وكثرة المطالب.

إذن فالمدمن على الخمر يملك شخصية ضعيفة سيكون لها تـأثير عـلى محيط العمل الـذي يرتـزق منـه،فيكثر إهمالـه،ويتكرر تغيبـه،وبالتالي فهـو مصدر بلاء لزوجته وأطفاله لأن جل ما يكسبه من مال سيذهب بمعظمـه على تعاطي الكحول فيصبح قابلاً للفجور والتهتك وبشكل يندفع فيـه إلى تحطيم الموانع الاجتماعية التي تضبط تصرفاته ,وبالتالي نسيان عهد الزواج.

التعلق الشديد بالأسرة:

هناك الكثير من الأزواج والزوجات قد وقـف نمـوهم النفـسي عنـد حالـة معينـة لا يـستطيعون تخطيهـا،لأنهم أقـرب للأطفـال الكبـار مـنهم للأشخاص البالغين،وهم يتـصرفون وكـأنهم مـازالوا يعيـشون في بيـوت أسرهم الأولى،يهرعون دائماً للشكوى والتظلم عند أهاليهم عنـد حـصول أية مشكلة زوجية حتى ولو كانت بسيطة ليلتمـسوا الـدعم لآرائهـم التـي غالباً ما تكون طفولية.



الفارق الثقافي بين الزوجين:

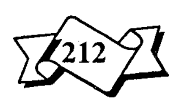
ونعني بالفارق الثقافي المستوى للزوجين إذ غالباً ما يؤدي هذا العامل إذا كان موجوداً إلى نوع من التباعد تتراكم الأمور من بعده فيكتشف الزوجان الفرق الكبير في نمط التفكير والاهتمامات التي تعني كل منهما.

فارق العمر الكبير بين الزوجين:

ونعني به الفرق الزمني بالعمر بين الزوجين إذ أننا نرى أن زيجات تتم وفقاً لأعراف قديمة ول زمانها وأملتها ظروف معينة ولم ننتهي منها بعد.فالفارق الزمني يجب أن لا يتعدى السنوات القليلة بين عمر الرجل وعمر المرأة.وهذا سببه أن الرجل المسن القادر على تأمين مستلزمات الزواج المادية لا يستطيع أن يؤمن لزوجته المستلزمات الأخرى إذا ما اقترن بصبية في ريعان الشباب،عنينا بذلك الإشباع الجنسي.كما وأن الفرق الكبير في سنوات العمر يعني وجود مسافة من التباعد بين الزوجين تحمل معها خبرات الحياة بحلوها ومرها بالنسبة للزوج المسن،ولا تحمل لصبية مثلها مازالت في مقتبل العمر ولم تقطع من مراحل حياتها إلا القليل.

الزوج الغائب باستمرار عن البيت:

إن الغياب المستمر عن البيت أسبابه معروفة،فأحياناً تندفع الزوجة بزوجها للابتعاد عن البيت بسبب سوء معاشرتها له،وأكثر ما يحصل هذا عندما تكون الزوجة من النوع المتسلط والأناني الذي يجعل من البيت



الزوجي مسرحاً دائماً للخصومة والشجار.وأحيانا أخرى طبيعة عمل الزوج تفرض مثل الابتعاد .

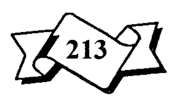
الزوج الدنجوان:

قد يكون الزوج دونجواناً في مقتبل العمر ومتصابياً في السن الحرجة منه،والحقيقة من وجهة نظر نفسية أن المتهالك على حب النساء بهذه الطريقة يعاني من قصور جنسي ما،يريد إثبات عكسه عن طريق مطاردة الجنس الآخر.

الغيرة:

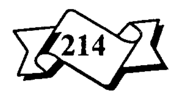
تعتبر الغيرة عاطفة دفاعية يقوم بها كل من الرجل والمرأة صوناً للعلاقة الحميمة بينهما،وهي منبه هدفه التحذير من أن هذه العلاقة معرضة للفشل.

وتبقى الغيرة في حدودها الطبيعية عندما لا تتسبب في الطلاق بل على العكس فإن وجودها في هذه الحالة إنما يكون تأكيداً على الاهتمام بالشريك.أما إذا تعددت الغيرة ذلك فتصبح مرضاً وبيلاً يهدد صرح الحياة الزوجية بالانهيار،خاصة إذا كانت مبنية على شكوك كاذبة،وتصورات لا أساس لها من الصحة.



تجدر الإشارة هنا إلى إن هناك بعض التـصرفات يقـوم بهـا الـزوج أو الزوجة للتأكد من حب الطرف الآخر له فثير الغيرة في قلبه لتـأتي النتيجـة بأسوأ ما يظن غالباً ما يحصل ذلك عندما يشعر أحد الزوجين بـأن شريكـه قد أهمل معاملته واتجه بعاطفته إلى شخص آخر

***



تعلمي الرومانسية

هي موضة العصر ومطلب كل فرد على وجه البسيطة أصبحت هذه الكلمة الشغل الشاغل لمعظم الناس إلا ما رحم ربي ،وأصبح الكل ينادي بها،ويدعو إليها،وكل واحد منهم له مفهومه الخاص عن الرومانسية.

أما النساء فحدث ولا حرج فهن يتقاتلن عليها ويبذلن الغالي والثمين لأجلها حتى لوأدا ذلك إلى ارتكاب المحذور وإغضاب الله تعالى ومن هؤلاء النساء من دمرت حياتها الزوجية تحت مسمى الرومانسية ،ولا أضن أنه قد غاب عنكم ما حدث منذ فترة ليست بالبعيدة وأذيع في نشرات الأخبار من حالات الطلاق التي كان سببها الرومانسية المزعومة وخاصة بعد انتشار المسلسلات التركية بشكل كبير والتي لا موضوع لها إلا الرومانسية.

الرومانسية ليست محرمة دينياً بل هي موجودة فيه قبل غيره لكن بمفهوم مختلف وبصورة معتدلة سوف أوضحها لكم اليوم إنشاء الله.

أولاً :الرومانسية ماذا نعني بها؟

الرومانسية هي المعاملة الطيبة والكلام الرقيق ولين الجانب الذي يكون بين الرجل وزوجته .

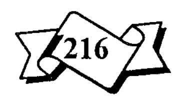
ودينننا الإسلامي هو المنهج الذي نستقي منه ذلك فهو لم يحرمها بل حث عليها ولكن بمفهوم خاص ورد في آيات قرآنية وأحاديث من السنة عن النبي صلى الله عليه وسلم.

فقد دعا الله في كتابه العزيز إلى حسن معاملة النساء وذلك في مواضع كثيرة قال تعالى﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ سورة النساء، آية 19. في هذه الآية يوصي الله الرجال بمعاملة النساء برفق.

والرومانسية تكون أيضاً باهتمام الزوج بشؤون زوجته وتوفير كل ما تحتاجه من مأكل وملبس ومسكن وغيره قال تعالى﴿وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ سورة البقرة، آية 233.

أي أن الإسلام يهتم بالمرأة ويلزم الرجل بأن يصرف عليها وهي مرتاحة في بيتها بخلاف الحال عند الغرب الذين يرفعون شعار الرومانسية ويختالون بها، هناك المرأة ملزمة بالعمل وتأمين المال والسكن لنفسها ومن ليس لديها مال لا مكان لها عند الرجل فهل هذه رومانسيتهم؟!.

ولا يخفا علينا معاملة الرسول مع زوجاته وقد ذكر ذلك في أكثر من حديث ففي صحيح البخاري عنه أنه قال: «فاستوصوا بالنساء خيراً» .

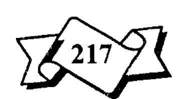


وعنـه : «فـاتقوا الله في النـساء فـإنكم أخـذتموهن بأمانـة الله واسـتحللتم فروجهن بكلمة الله». وعنه : «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً وخيارهم خيارهم لنسائهم». وعنه : «أوصاني جبرائيـل بـالمرأة حتـى ظننـت أنـه لا ينبغي طلاقها إلا من فاحشة مبينة».

وعن إسحاق بن عمار قال: قلت لأبي عبد الله (الـصادق) : «مـا حـق المرأة على زوجها الذي إذا فعله كان محسناً؟ »قال : «يشبعها ويكسوها وإن جهلت غفر لها». وقال : «كانت امرأة عند أبي تؤذيه فيغفر لها».

وأرشد النبي صلى الله عليه وسلم الأزواج في حديث آخـر إلى مـا فيـه صلاح حاله مع أسرته بقوله:

- « لا يفرك – أي: لا يبغض – مؤمن مؤمنـة، إن كـره منهـا خُلُقـاً رضي منها آخر » مسلم.
- وقال لهم أيضاً: « إن مـن أكمـل المـؤمنين إيمانـاً أحـسنهم خُلقـاً وألطفهم بأهله » الترمذي وغيره.
- وقال: «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي ».
- وقال: « كل شيء ليس من ذكر الله عز وجل فهو لهـو ، أو سـهو ، إلا أربع خصال: مشي الرجـل بـين الغَرضـين ، وتأديبـه فرسـه ، وملاعبته أهله ، وتعليم السباحة» النسائي .

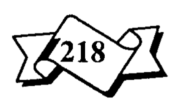


إلى غير ذلك من الأحاديث الكثيرة المعلومة الحاثة على انتهاج الأخلاق الحميدة مع الأهل والعشيرة.

و تلك هي المعاشرة التي كان النبي صلى الله عليه وسلم ينتهجها مع أهله أمهات المؤمنين - رضي الله عنهن -: رحمة ورأفة وعطفاً وتلطفا وصبر عليها في حين نحن النساء لا نصبر على أزواجنا وننسى كل ما فعلوه لنا ومن أجلنا في لحظة غضب.

أختي الغالية هذه هي الرومانسية في حقيقتها وماذا تريد الواحدة منا أكثر من أن يعاملها زوجها بلطف ويتقي الله فيها ويوفر لها ما تطلبه وأكثر مما تطلبه؟! فلا تستمعي إلى أصوات أولائك الضالين المنادين بالفجور وعصيان الله تحت مسمى الرومانسية فهذا هو هدفهم التفريق بين الأزواج وتشتيت شمل المسلمين ،وأما رومانسيتهم فكاذبة تكون أمام الكمرات فقط أما من خلفها فالمرأة عندهم ذليلة شقية لا قيمة لها إلا لإشباع رغباتهم وملذاتهم القذرة فكوني عاقلة وفكري ألف مرة قبل أن تهدمي بيتك بيدك وتخسري زوجك بسبب كذبة وتذكري دائماً أن هذه الدنيا فانية ولا بقاء لها فلم نشقي أنفسنا من أجل شيء زائل ولذة منقطعة؟ .

***

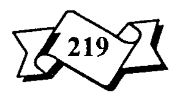


كيف تستعيدي الدفء الزوجي؟

يفتقد الزوجان فيما بينهما نوعا خاصا من الرومانسية وتختفي شيئا فشيئا حميمة العلاقة الزوجية بين الزوج والزوجة

فإذا كنت تتمنين استعادته مرة أخرى فاعملي بتلك النصائح :

- حاولي أن تشعريه بحبك واهتمامك : ورعايتك ورقة بسيطة تعبرين فيها ببعض كلمات الحب وضعيها في مكان حيث يمكنه العثور عليها.
- تكلمي عن السعادة والحب : فليكن كلامك كله مليء بكل معاني الحب ولتتحدثي معه عن أحلامكما وأمانيكما للمستقبل
- اهتمي بمظهرك : إذا فقدت اهتمامك بنفسك ستجدين منه شعورا مطابقا تماما لذلك عدم اهتمام واللامبالاة وربما يصل الأمر إلى الازدراء
- خصصي له وقتا أنصحك بتخصيص وقت معين لزوجك وقت لكما أنتما الاثنين فقط، يمكن أن يكون ليلة كل أسبوع أو ساعة قبل النوم تحدثا فيها عن أمور حياتكما أو مشاهدة التلفاز .

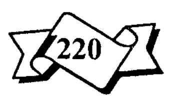


- كوني ورومانسية : وهذا عن طريق شراء بعض الهدايا البسيطة مثل الورد والشوكولاتة أو تناول العشاء على ضوء الشموع الخافتة هذه الأشياء البسيطة تعمل على خلق جو رومانسي للزوجين.
- فاجئيه : حاولي إحداث بعض التغيرات في أثاث المنزل أو عزومة مفاجأة على مطعم يحبه أو فيلم يشاهده.

يا ترى عزيزتي حواء هل ستطبقين هذه النصائح ؟

عزيزي الرجل هل هذه النصائح كافية ؟

***



الفهــــرس

